

# 元生國小114學年度下學期第20週午餐食譜(素)

日期	星期	主食	菜名	食材內容	
6/22	一	五穀飯	主菜	蠔油香菇素雞	素雞、香菇、白蘿蔔
			副菜	彩繪絲瓜	絲瓜、金針菇、紅蘿蔔、木耳、香菇、小湯圓
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
			湯	味噌白玉湯	白蘿蔔、金針菇、海帶芽、味噌
		熱量704大卡 / 全穀雜糧5.4份 / 豆魚蛋肉2.4份 / 蔬菜1.7份 / 油脂2.3份			
6/23	二	糙米飯	主菜	粉蒸豆腸	豆腸、地瓜、蒸肉粉
			副菜	韓式拌黃芽	黃豆芽、高麗菜、素泡菜、海帶芽、白芝麻
			青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	酸菜竹腸湯	酸菜、素竹腸、大白菜、薑絲
		水果	香蕉 (香蕉皮請丟垃圾桶)		
熱量764大卡 / 全穀雜糧5.6份 / 豆魚蛋肉2.3份 / 蔬菜1.6份 / 油脂2.2份 / 水果1份					
6/24	三	漢堡	主菜	卡啦G排堡	漢堡麵包、卡啦G排、小黃瓜、番茄醬
			副菜	香酥拼盤	地瓜條、素魚、玉米餅
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、紅蘿蔔、薑絲
			湯	珍珠奶茶	紅茶包、粉圓、*奶粉、二砂
		熱量793大卡 / 全穀雜糧6.1份 / 豆魚蛋肉2.5份 / 蔬菜1.4份 / 油脂2.7份 / 奶類0.2份			
6/25	四	糙米飯	主菜	三杯素肚	素肚、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、素米血糕、香菇
			副菜	腰果三色	小黃瓜、豆干丁、玉米粒、豆薯、紫山藥、葡萄乾、*腰果
			青菜	有機蔬菜	有機青菜、金針菇、薑絲
			湯	番茄玉米湯	番茄、玉米、高麗菜、香菇
		熱量684大卡 / 全穀雜糧5.3份 / 豆魚蛋肉2.2份 / 蔬菜1.6份 / 油脂2.4份			
6/26	五	糙米飯	主菜	蒲燒豆腐	豆腐、寬粉條、高麗菜
			副菜	五彩豆包絲	豆包絲、芹菜、紅蘿蔔、金針菇、木耳、綠豆芽
			青菜	有機蔬菜	有機蘿蔓高苣、薑絲
			湯	芹香白玉湯	白蘿蔔、素干貝丸、芹菜
		乳品	*減糖優酪乳		
熱量797大卡 / 全穀雜糧5.4份 / 豆魚蛋肉2.3份 / 蔬菜1.5份 / 油脂2.2份 / 奶類1份					

\*：菜單含「蛋類、麩質穀物、大豆、花生、乳製品...」，對其過敏體質者請詳閱菜單。