

元生國小113學年度下學期第12週午餐食譜(素)

日期	星期	主食	菜名		食材內容
4/28	一	五穀飯	主菜	豆腐親子丼	雞蛋白、豆腐、玉米筍、鴻禧菇、四季豆、*蛋、紅蘿蔔、味醂
			副菜	塔香海茸	海帶茸、豆干絲、金針菇、九層塔
			青菜	有機蔬菜	有機荷葉白菜、香菇、薑絲
			湯	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、素火腿丁、*蛋、*奶粉
			熱量: 702大卡 / 全穀雜糧: 5.4份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.3份		
4/29	二	糙米飯	主菜	桂筍燒油豆腐	嫩油豆腐丁、香菇、桂竹筍、福菜
			副菜	義式杏鮑菇	杏鮑菇、馬鈴薯、素雞丁、鵪鶉蛋、彩椒
			青菜	有機蔬菜	有機青油菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	髮菜羹	髮菜、紅蘿蔔、金針菇、*蛋、豆腐、香菇
			水果		小番茄 (每人約5~6顆)
			熱量: 753大卡 / 全穀雜糧: 5.2份 / 豆魚蛋肉: 1.5份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.2份 / 水果: 1份		
4/30	三	麵食	主菜	日式炒烏龍	烏龍麵、豆干絲、高麗菜、秀珍菇、素蟹肉絲、紅蘿蔔
			副菜	滷雙拼	*蛋 (每人1個)、櫛瓜
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷青松菜、金針菇、薑絲
			湯	關東煮湯	白蘿蔔、素竹腸、玉米
			熱量: 699大卡 / 全穀雜糧: 5.5份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.2份		
5/1	四	糙米飯	主菜	三杯豆干	豆干、杏鮑菇、素米血糕、紅蘿蔔、香菇、九層塔
			副菜	什錦炒扁蒲	扁蒲、素火腿、香菇、木耳、素羹
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
			湯	燒仙草	仙草汁、QQ、芋圓、包心粉圓、*花生仁片、二砂
			熱量: 745大卡 / 全穀雜糧: 6.2份 / 豆魚蛋肉: 2.2份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.3份		
5/2	五	海苔鬆飯	主菜	燴三鮮	素雞、素干貝羹、西洋芹、木耳、茼蒿捲、玉米筍
			副菜	麻油凍豆腐	凍豆腐、高麗菜、秀珍菇、素米血糕、麻油
			青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜、金針菇、薑絲
			湯	紫菜蛋花湯	紫菜、大白菜、*蛋、薑絲
			乳品		*減糖優酪乳
			熱量: 786大卡 / 全穀根莖: 5.1份 / 豆魚肉蛋: 2.4份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.2份 / 奶類: 1份		
5/3	六	親職日	主菜	客家虎咬豬	刈包、大黑豆干、小黃瓜、酸菜、*花生糖粉
			水果	香蕉	香蕉
			熱量: 513大卡 / 全穀雜糧: 3份 / 豆魚蛋肉: 2份 / 蔬菜: 0.1份 / 油脂: 2份 / 水果: 1份		