

元生國小113學年度下學期第14週午餐食譜 (素)

日期	星期	主食	菜名		食材內容
5/12	一	黑芝麻飯	主菜	栗子燒素雞	素雞、乾香菇、栗子、馬鈴薯、紅蘿蔔
			副菜	海帶三絲	海帶絲、豆干絲、芹菜、素蟹肉絲
			青菜	有機蔬菜	有機蘿蔔高苣、薑絲
			湯	番茄蛋花湯	番茄、*蛋、大白菜
			熱量701大卡/全穀雜糧5.5份/豆魚蛋肉2.3份/蔬菜1.6份/油脂2.3份		
5/13	二	糙米飯	主菜	豆腐親子丼	雞蛋豆腐、甜豆莢、鴻禧菇、玉米筍、紅蘿蔔、*蛋、味醂
			副菜	佛跳牆	大白菜、木耳、*鵪鶉蛋、香菇、芋頭、筍片
			青菜	有機蔬菜	有機青菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	福菜桂筍湯	福菜、桂竹筍、素竹腸、薑絲
			水果		葡萄(每人約5-6粒)
			熱量760大卡/全穀雜糧5.4份/豆魚蛋肉2.4份/蔬菜1.7份/油脂2.2份/水果1份		
5/14	三	麵食	主菜	義大利麵	筆管麵、絞豆干、三色丁、毛豆仁、素火腿丁、番茄
			副菜	鹽酥拼盤	豆干、杏鮑菇、山藥捲、胡椒鹽
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷莧菜、薑絲
			湯	香菇白玉湯	香菇、白蘿蔔、素雞丁、薑絲
			熱量715大卡/全穀雜糧5.3份/豆魚蛋肉2.4份/蔬菜1.5份/油脂2.8份		
5/15	四	糙米飯	主菜	花生燒豆干	*花生、豆干、馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔、乾香菇
			副菜	香菇蒸蛋	*蛋、香菇
			青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜、金針菇、薑絲
			湯	紅豆芋圓湯	紅豆、芋圓、QQ、二砂
			熱量746大卡/全穀雜糧6.1份/豆魚蛋肉2.4份/蔬菜1.4份/油脂2.3份		
5/16	五	燕麥飯	主菜	馬賽凍豆腐	凍豆腐、鴻禧菇、西洋芹、馬鈴薯、月桂葉、番茄糊
			副菜	毛豆炒干丁	毛豆、玉米粒、豆薯、彩椒、絞豆干、杏鮑菇
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
			湯	素羹清湯	素羹、大白菜、筍絲、紅蘿蔔、*蛋、木耳
			乳品		*減糖優酪乳
			熱量791大卡/全穀雜糧5.2份/豆魚蛋肉2.4份/蔬菜1.5份/油脂2.2份/奶類1份		