

元生國小113學年度下學期第19週午餐食譜 (素)

日期	星期	主食	菜名	食材內容	
6/16	一	黑芝麻飯	主菜	蠔油香菇素雞	素雞、香菇、白蘿蔔
			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	有機青江菜、香菇、薑絲
			湯	絲瓜滑蛋湯	絲瓜、*蛋、紅蘿蔔、金針菇、薑絲
			熱量: 688大卡 / 全穀雜糧: 5.2份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.3份		
6/17	二	糙米飯	主菜	咖哩凍豆腐	凍豆腐、豌豆莢、馬鈴薯、南瓜、紅蘿蔔
			副菜	塔香海茸	海帶茸、豆干絲、金針菇、薑絲
			青菜	有機蔬菜	有機空心菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	肉羹清湯	素羹、大白菜、木耳、筍絲、紅蘿蔔、*蛋
			水果		香蕉
			熱量: 769大卡 / 全穀雜糧: 5.5份 / 豆魚蛋肉: 2.5份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.2份 / 水果: 1份		
6/18	三	米食	主菜	什錦蛋炒飯	絞豆干、三色丁、素火腿丁、*蛋
			副菜	照燒豆包	豆包、香菇、照燒醬、白芝麻
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷莧菜、薑絲
			湯	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、*蛋、*奶粉
			熱量: 728大卡 / 全穀雜糧: 5.7份 / 豆魚蛋肉: 2.6份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.2份		
6/19	四	海苔香鬆飯	主菜	醬淋嫩豆腐	黃金嫩豆腐、紅蘿蔔、薑末
			副菜	堅果芝麻什蔬	青花菜、白花菜、彩椒、玉米筍、木耳、葡萄乾、*腰果、麻醬
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
			湯	香醇豆漿	產銷履歷黃豆、二砂
			熱量: 752大卡 / 全穀雜糧: 5.8份 / 豆魚蛋肉: 2.7份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.3份		
6/20	五	糙米飯	主菜	泡菜豆腐	玉米筍、大白菜、鴻禧菇、豆腐、素泡菜
			副菜	竹筍炒干絲	竹筍(農業局補助案)、豆干絲、木耳、紅蘿蔔
			青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	鹹冬瓜湯	冬瓜、素竹腸、鹹冬瓜醬、薑絲
			乳品		*減糖優酪乳
			熱量: 779大卡 / 全穀雜糧: 5份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.2份 / 奶類: 1份		