

元生國小112學年度上學期第11週午餐食譜(素)

日期	星期	主食	菜名	食材內容	
4/22	一	麥片飯	主菜	瓜仔素雞	素雞、小黃瓜、絞花瓜、香菇
			副菜	打拋菇	杏鮑菇、四季豆、番茄、九層塔、檸檬汁
			青菜	有機蔬菜	有機味美菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	冬菜粉絲湯	豆包絲、冬菜、冬粉、大白菜、芹菜、薑絲
		熱量: 685大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.2份 / 奶類: 1份			
4/23	二	糙米飯	主菜	桂筍燒豆腸	豆腸、香菇、桂竹筍、福菜
			副菜	黃瓜鮮燴	大黃瓜、紅蘿蔔、秀珍菇、*鵪鶉蛋、木耳
			青菜	有機蔬菜	有機千寶菜、薑絲
			湯	香菇白玉湯	素竹腸、香菇、白蘿蔔、薑片
		水果	蘋果		
熱量: 750大卡 / 全穀雜糧: 5.2份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.3份 / 水果: 1份					
4/24	三	米食	主菜	茄汁蛋炒飯	白米、絞豆干、三色丁、素火腿丁、毛豆仁、*蛋
			副菜	香滷雙拼	蛋、香菇、薑片
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷青江菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	素羹清湯	素羹、筍絲、大白菜、木耳、紅蘿蔔、*蛋
		熱量: 683大卡 / 全穀雜糧: 5.1份 / 豆魚蛋肉: 2.5份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.3份			
4/25	四	糙米飯	主菜	青花炒竹腸	青花菜、素竹腸、紅蘿蔔、玉米筍、彩椒、葡萄乾、木耳、素培根
			副菜	番茄炒蛋	*蛋、大番茄
			青菜	有機蔬菜	有機塔菇菜、金針菇、薑絲
			湯	香醇豆漿	產銷履歷黃豆、二砂
		熱量: 748大卡 / 全穀雜糧: 5.8份 / 豆魚蛋肉: 2.7份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.2份			
4/26	五	燕麥飯	主菜	雪蓮素燥	絞豆干、素雞丁、雪蓮子、馬鈴薯
			副菜	菇炒干片	豆干片、西洋芹、彩椒、杏鮑菇
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、薑絲
			湯	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、素火腿丁、*蛋、*奶粉
		乳品	*減糖優酪乳		
熱量: 798大卡 / 全穀根莖: 5.3份 / 豆魚肉蛋: 2.4份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.2份 / 奶類: 1份					
4/27	六	親職教育日	主食	客家米苔目	米苔目、豆干絲、香菇、素火腿、高麗菜、芹菜
			主菜	刈包	刈包、豆包、酸菜、*花生糖粉
		水果	香蕉		
		熱量: 720大卡 / 全穀雜糧: 5.4份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 0.3份 / 油脂: 2.1份 / 水果類: 1份			