

# 元生國小113學年度上學期第12週午餐食譜 (素)

日期	星期	主食	菜名	食材內容	
11/11	一	五穀飯	主菜	花生豆干	香菇、杏鮑菇、豆干、*花生
			副菜	海帶三絲	海帶絲、白干絲、芹菜
			青菜	有機蔬菜	有機小白菜、胡蘿蔔、薑絲
			湯	味噌白玉湯	白蘿蔔、金針菇、海帶芽、味噌
		熱量: 674大卡 / 全穀雜糧: 5份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.3份			
11/12	二	糙米飯	主菜	日式燒素雞	素雞、杏鮑菇、香菇、海苔絲、味醂
			副菜	什錦豆包絲	豆包絲、芹菜、金針菇、木耳、綠豆芽、*蠔味棒
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、薑絲
			湯	酸辣湯	大白菜、筍絲、紅蘿蔔、木耳、*蛋、豆腐
		水果	香蕉		
熱量: 761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 / 水果: 1份					
11/13	三	麵食	主菜	什錦炒麵	麵條、豆干絲、紅蘿蔔、香菇、高麗菜
			副菜	照燒雙拼	嫩油豆腐、杏鮑菇
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、香菇、薑絲
			湯	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、*蛋、*奶粉、素火腿丁
		熱量: 721大卡 / 全穀雜糧: 5.6份 / 豆魚蛋肉: 2.6份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.2份			
11/14	四	燕麥飯	主菜	醬爆干絲	豆干絲、小黃瓜、素火腿
			副菜	青花炒竹腸	青花菜、素竹腸、玉米筍、素培根、木耳、紅蘿蔔、葡萄乾
			青菜	有機蔬菜	有機青江菜、木耳、薑絲
			湯	香醇豆漿	產銷履歷黃豆、二砂
		熱量: 747大卡 / 全穀雜糧: 5.9份 / 豆魚蛋肉: 2.6份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.2份			
11/15	五	小米飯	主菜	糖醋豆腸	豆腸、彩椒、青椒
			副菜	白菜煮年糕	大白菜、木耳、冬粉、年糕條、香菇
			青菜	有機蔬菜	有機青江菜、金針菇、薑絲
			湯	紫菜蛋花湯	紫菜、高麗菜、*蛋、薑絲
		乳品	*減糖優酪乳		
熱量: 820大卡 / 全穀雜糧: 5.5份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.5份 / 奶類: 1份					