

元生國小113學年度上學期第13週午餐食譜(素)

日期	星期	主食	菜名	食材內容
11/18	一	黑芝麻飯	主菜	青花菜炒蘭花干、蘭花干、杏鮑菇、青花菜、筍片、玉米筍
			副菜	川耳滷百頁、百頁豆腐、木耳、白木耳、毛豆仁、紅蘿蔔、香菇
			青菜	有機廣島菜、薑絲
			湯	髮菜羹、金針菇、*蛋、髮菜、豆腐、香菇、筍絲
			熱量: 681大卡 / 全穀雜糧: 5.1份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.3份	
11/19	二	糙米飯	主菜	南瓜燒油豆腐、嫩油豆腐丁、香菇、南瓜、紅蘿蔔
			副菜	佛跳牆、大白菜、香菇、木耳、芋頭、豆皮、*鵪鶉蛋
			青菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
			湯	冬瓜豆皮湯、冬瓜、豆包絲、鹹冬瓜醬
			水果	橘子
熱量: 772大卡 / 全穀雜糧: 5.5份 / 豆魚蛋肉: 2.5份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.2份 / 水果: 1份				
11/20	三	米食	主菜	什錦蛋炒飯、絞豆干、三色丁、毛豆仁、素火腿丁、*蛋
			副菜	香滷雙拼、豆包、玉米筍
			青菜	產銷履歷青松菜、金針菇、薑絲
			湯	蘿蔔玉米湯、白蘿蔔、素干貝羹、玉米
			熱量: 705大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.6份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.3份	
11/21	四	糙米飯	主菜	家常豆腐、嫩油豆腐丁、木耳、毛豆仁、杏鮑菇、紅蘿蔔、香菇、筍片
			副菜	番茄炒蛋、*蛋、大番茄
			青菜	有機黑葉白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	燒仙草、仙草汁、芋圓、QQ圓、*花生仁片、包心粉圓、二砂
			熱量: 743大卡 / 全穀雜糧: 6.2份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.2份	
11/22	五	海苔香鬆飯	主菜	樹子蒸豆腐、豆腐、破布子、鴻禧菇、玉米筍、薑絲
			副菜	大阪什錦燒、馬鈴薯、玉米筍、高麗菜、玉米粒、沙拉醬
			青菜	有機小松菜、木耳、薑絲
			湯	香菇竹腸湯、白蘿蔔、香菇、素竹腸、薑絲
			乳品	*鮮乳
熱量: 783大卡 / 全穀雜糧: 5.2份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.2份 / 奶類: 1份				