

元生國小113學年度上學期第14週午餐食譜 (素)

日期	星期	主食	菜名	食材內容	
11/25	一	五穀飯	主菜	豆腐親子丼	雞蛋豆腐、鴻禧菇、四季豆、玉米筍、紅蘿蔔、*蛋、味醂
			副菜	鐵板銀芽	豆包絲、綠豆芽、秀珍菇、紅蘿蔔、黑胡椒
			青菜	有機蔬菜	有機青江菜、金針菇、薑絲
			湯	芹香白玉湯	白蘿蔔、素竹腸、芹菜
			熱量: 697大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.3份		
11/26	二	糙米飯	主菜	栗子燒豆腸	豆腸、香菇、栗子、馬鈴薯、紅蘿蔔
			副菜	日式蘿蔔佃煮	白蘿蔔、茼蒿捲、香菇、玉米、嫩豆腐
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、薑絲
			湯	玉米蛋花湯	玉米粒、紅蘿蔔、*蛋
			水果	*奇異果	
熱量: 750大卡 / 全穀雜糧: 5.4份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.2份 / 水果: 1份					
11/27	三	麵食	主菜	素羹湯麵	麵條、素羹、大白菜、豆干絲、紅蘿蔔、木耳、筍絲、*蛋
			副菜	鹽酥拼盤	嫩豆腐、櫛瓜
			青菜	有機蔬菜	有機小松菜、香菇、薑絲
			湯	蒸紅豆包	紅豆包 (每人1個)
			熱量: 700大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.7份		
11/28	四	海苔香鬆飯	主菜	雪蓮燒素肚	素肚、雪蓮子、香菇、杏鮑菇、馬鈴薯、紅蘿蔔
			副菜	堅果芝麻什蔬	青花菜、白花菜、彩椒、玉米筍、木耳、*腰果、葡萄乾、芝麻醬
			青菜	有機蔬菜	有機青松菜、金針菇、薑絲
			湯	香醇黑豆漿	產銷履歷黑豆、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		
11/29	五	紅藜飯	主菜	義式豆腐	豆腐、素北海翅、*起司粉、馬鈴薯、紅蘿蔔
			副菜	小瓜甜不辣	小黃瓜、紅蘿蔔、素甜不辣條
			青菜	有機蔬菜	有機荷葉白菜、秀珍菇、薑絲
			湯	洋芋巧達湯	馬鈴薯、素培根、*蛋、*奶粉、洋香葉
			乳品	*減糖優酪乳	
熱量: 797大卡 / 全穀雜糧: 5.5份 / 豆魚蛋肉: 2.2份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.2份 / 奶類: 1份					