元生國小113學年度上學期第14週午餐食譜(素)

	星江	主 ^坐 ×			<u> </u>
期≤✓	期≤	食宀		菜。名是	食术材料内心容影
11/25	_		主类菜系	豆៓腐҈粥҈子严丼҈	雞:蛋素豆素腐素、鴻溪種:菇、、四水季:豆素、 玉以米は筍料、 紅紫蘿紫蔔を、 米蛋素、 味、醂を
		五×˙	副﹑菜	鐵҈板҈銭҈芽▽	豆灸包ਫ਼絲、緑疹豆灸芽疹、 秀髮珍珠菇丝、 紅髮蘿灸菌疹、 黑红胡灸椒醬
		穀 [«] ×	青菜菜	有录機性蔬菜菜素	有來機片青紅菜菜。、金片針:菇:、薑:絲。
		飯勁	湯	芹蒜香菜白菜玉以湯菜	白素蘿蔔沒、素炊竹煮腸沒、芹☆菜素
				熱學量素697大學卡科全學數學	雜『糧』:5.3份、「豆」:魚、蛋、肉、2.4份、「蔬、菜、1.7份、「油、脂* 2.3份、
11/26	П	糙米飯	主类菜菜	栗҈子┆燒፻豆浆腸乳	豆҈腸҈、香葉菇҉、栗҈子҉、馬♡鈴҈薯҈、紅҈蘿҈蔔҈
			副來菜熟	日《式》雜學蔔是個學煮業	白素蘿蔔菜、蒟奶蒻素捲菜、香菜菇菜、玉以米菜、嫩菜油菜腐菜
			青菜菜	有录機片蔬菜菜熟	有录機"高《麗‧菜》、 木以耳心、 薑:絲。
			湯‡	玉、米二蛋、花、湯	玉□米□粒೬、紅ఓ蘿៓蔔೬、*蛋೬
				水系果系	*奇≦異音果緣
			熱影量表750大學卡科/全影教》雜學糧素5.4份科/豆》魚《蛋素肉》2.3份科/蔬菜菜和1.6份科/油素脂。2.2份科/水學果影1份科		
11/27	Ξ	麵点	主类菜	素ಽ羹ౖ″湯钅麵墂	麵片條款、 素於羹。、 大學白家菜家、 豆麼干器絲。、 紅髮蘿醬蔔髮、 木皮耳皮、 筍絲絲。、 *蛋素
			副﹑菜	鹽菜酥菜拼煮盤菜	嫩染油菜腐菜、櫛蒜瓜菜
			青菜菜	有录機"蔬菜菜	有录機"小录松》菜系、香菜菇、、薑菜絲。
			湯差	蒸紫紅系豆紫包含	紅紅豆菜包菜(每八人以1個菜)
				熱學量學700大學卡琴/全學數學	雜『糧』:5.3份5/ 豆》:魚『蛋》:內》:2.3份5/ 蔬《菜》:1.4份5/ 油 『脂* 2.7份5
11/28	四	海泉	主类菜菜	雪烫蓮剝燒鬆素炒肚欻	素、肚、、雪、蓮、子、、香、菇、、杏、鮑、菇、、馬、鈴、薯、、紅、蘿。蔔。
		苔萝	副﹑菜	堅≒果ৡ芝≝麻♡什嚐蔬菜	青ź花;菜;、白;花;菜;、彩;椒:、玉。米。筍;、木。耳:、*腰:果。、葡;萄;乾;、芝:麻。醬;
		香並	青菜菜	有录機"蔬菜菜	有率機片青紅松菜等、金片針素菇等、薑菜絲。
		鬆※	湯差	香菜醇浆黑红豆浆漿菜	產發銷素履改歷改黑、豆腐、二心砂豆
		飯勁		熱&量%752大&卡&/ 全級穀&	雜『糧』 5.8份 5/ 豆》 魚 "蛋》 肉 ፮ 2.7份 5/ 蔬 8 菜 ፮ 1.6份 5/ 油 ≂ 脂 ≥ 2.3份 5
11/29	五	紅髮	主类菜	義-`式-`豆>'腐ಽ	豆素腐浆、素料水海原翅科、米起丝司4粉片、馬及鈴売薯菜、紅菸蘿蔔等
			副﹑菜	小紫瓜紫甜菜不多辣辣	小卖美瓜。、紅髮蘿蔔髮、素炒甜菜不烫辣烫條髮
			青菜菜	有录機"蔬菜菜	有求機"荷桑葉中白桑菜系、 秀家珍秀菇、、 薑菜絲。
			湯‡	洋҈芋℩ℷ℧҈達҈湯҈	馬亞鈴灣薯科、素語學根外、米蛋子、米奶素粉學、洋素香菜菜素葉素
				%	*減፟ 糖薬優▽酪薬乳 ೪
			熱	學量第797大學卡學/全學數學雜學糧業	5.5份⑸ 豆៓魚ఄ蛋ఄ肉ఄఄ2.2份⑸ 蔬ఄ菜҈1.5份⑸ 油ఄ脂ఄ 2.2份⑸ 奶҈類ጲ1份⑸