

元生國小114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
11/24	一	紫米飯	主菜 泡菜炒干片	豆干片、素火腿、高麗菜、素泡菜、洋蔥
			副菜 鐵板銀芽	豆干絲、綠豆芽、秀珍菇、紅蘿蔔
			青菜 潮源蔬菜	潮源大陸A菜、薑絲
			湯 結頭菜湯	結頭菜、香菇、素竹腸、薑絲
			熱量 690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	
11/25	二	糙米飯	主菜 蘿蔔燒素雞	素雞、白蘿蔔、杏鮑菇、香菇
			副菜 咖哩細粉	絞豆干、冬粉、木耳、高麗菜、紅蘿蔔、咖哩粉
			青菜 有機蔬菜	有機青江菜、香菇、薑絲
			湯 玉米蛋花湯	玉米粒、馬鈴薯、*蛋、紅蘿蔔
			水果	香蕉
熱量 761大卡 / 全穀雜糧 5.6份 / 豆魚蛋肉 2.3份 / 蔬菜 1.5份 / 油脂 2.2份 / 水果 1份				
11/26	三	米食	主菜 油飯	糯米、乾香菇、栗子、素火腿、豆干丁
			副菜 紅燒獅子頭	素獅子頭、大白菜、玉米粒、紅蘿蔔、香菇
			青菜 產銷履歷蔬菜	產銷履歷白莧菜、薑絲
			湯 素羹清湯	素羹、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、*蛋、筍絲
			熱量 682大卡 / 全穀雜糧 5.2份 / 豆魚蛋肉 2.4份 / 蔬菜 1.4份 / 油脂 2.3份	
11/27	四	海苔香鬆飯	主菜 家常豆腐	嫩油腐丁、木耳、毛豆仁、香菇、筍片、紅蘿蔔
			副菜 金沙青花菜	青花菜、*鹹蛋、杏鮑菇、玉米粒、素火腿丁
			青菜 有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
			湯 香醇豆漿	產銷履歷黃豆、二砂
			熱量 720大卡 / 全穀雜糧 5.8份 / 豆魚蛋肉 2.3份 / 蔬菜 1.5份 / 油脂 2.3份	
11/28	五	紅藜飯	主菜 香酥拼盤	豆干、*蛋、杏鮑菇
			副菜 茄汁炒年糕	年糕條、素火腿、高麗菜、白芝麻
			青菜 有機蔬菜	有機小白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯 五行蔬菜湯	西洋芹、牛蒡、紅蘿蔔、白蘿蔔、香菇、素雞丁
			乳品	*減糖優酪乳
熱量 808大卡 / 全穀雜糧 5.4份 / 豆魚蛋肉 2.2份 / 蔬菜 1.5份 / 油脂 2.6份 / 奶類 1份				