

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	溯源蔬菜	溯源大陸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	嫩油豆腐丁、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		