

# 元生國小114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
12/1	一	五 穀 飯	主菜 麻醬千絲	豆干絲、木耳、小黃瓜、素火腿、紅蘿蔔、芝麻醬
			副菜 味噌煮蘿蔔	白蘿蔔、蒟蒻捲、玉米、鴻禧菇、嫩油腐丁
			青菜 產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、金針菇、薑絲
			湯 白菜粉絲湯	素竹腸、冬粉、大白菜、芹菜
			熱量 699大卡 / 全穀雜糧 5.3份 / 豆魚蛋肉 2.4份 / 蔬菜 1.6份 / 油脂 2.4份	
12/2	二	糙 米 飯	主菜 蒙古炒干片	豆干片、高麗菜、黃豆芽、鴻禧菇、孜然粉
			副菜 佛跳牆	大白菜、香菇、木耳、芋頭、*鵝鴨蛋、豆皮、筍片
			青菜 有機蔬菜	有機青松菜、鴻禧菇、薑絲
			湯 玉米蛋花湯	玉米粒、*蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔
			水果	橘子
熱量 743大卡 / 全穀雜糧 5.2份 / 豆魚蛋肉 2.3份 / 蔬菜 1.7份 / 油脂 2.3份 / 水果 1份				
12/3	三	麵 食	主菜 日式炒烏龍	烏龍麵、豆干絲、高麗菜、秀珍菇、素蟹肉絲、紅蘿蔔
			副菜 香滷雙拼	蛋、大黑豆干
			青菜 時節蔬菜	大陸A菜、薑絲
			湯 酸辣湯	豆腐、筍絲、木耳、紅蘿蔔、*蛋、大白菜
			熱量 707大卡 / 全穀雜糧 5.4份 / 豆魚蛋肉 2.5份 / 蔬菜 1.5份 / 油脂 2.3份	
12/4	四	糙 米 飯	主菜 三杯素肚	素肚、杏鮑菇、米糕、紅蘿蔔、九層塔、香菇、麻油
			副菜 紫菜蒸蛋	*蛋、紫菜
			青菜 有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、薑絲
			湯 紅豆芋圓湯	紅豆、芋圓、QQ、二砂
			熱量 748大卡 / 全穀雜糧 6.3份 / 豆魚蛋肉 2.3份 / 蔬菜 1.4份 / 油脂 2.2份	
12/5	五	燕 麥 飯	主菜 蒲燒豆腸	豆腸、鴻禧菇、玉米筍、寬粉、高麗菜
			副菜 什錦芥菜仁	芥菜仁、金針菇、素蟹肉絲、香菇
			青菜 有機蔬菜	有機荷葉白菜、鴻禧菇、薑絲
			湯 牛蒡白玉湯	牛蒡、素干貝羹、白蘿蔔
			乳品	*減糖優酪乳
熱量 793大卡 / 全穀雜糧 5.3份 / 豆魚蛋肉 2.3份 / 蔬菜 1.6份 / 油脂 2.2份 / 奶類 1份				