

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	麻醬干絲	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、茼蒿捲、玉米、鴻禧菇、嫩豆腐丁
			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、*鵪鶉蛋、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Q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		