

# 元生國小114學年度上學期第15週午餐食譜（素）

日期	星期	主食	菜名		食材內容
12/8	一	五穀飯	主菜	豆腐親子丼	雞蛋、豆腐、甜豆莢、玉米筍、紅蘿蔔、鴻禧菇、*蛋、味醂
			副菜	回鍋干片	豆干片、高麗菜、木耳、杏鮑菇
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、鴻禧菇、薑絲
			湯	大黃瓜湯	大黃瓜、素干貝球、薑絲
			熱量704大卡/全穀雜糧5.4份/豆魚蛋肉2.4份/蔬菜1.7份/油脂2.3份		
12/9	二	糙米飯	主菜	冬瓜燒素肚	素肚、香菇、冬瓜、鹹冬瓜醬
			副菜	麻油凍豆腐	凍豆腐、高麗菜、秀珍菇、素米血糕
			青菜	有機蔬菜	有機青江菜、金針菇、薑絲
			湯	紫菜蛋花湯	紫菜、*蛋、大白菜、薑絲
			水果		香蕉
			熱量744大卡/全穀雜糧5.1份/豆魚蛋肉2.5份/蔬菜1.6份/油脂2.2份/水果1份		
12/10	三	麵食	主菜	鐵板麵	麵條、豆干絲、小黃瓜、素火腿、木耳、紅蘿蔔
			副菜	香滷雙拼	炸豆包、水晶餃
			青菜	溯源蔬菜	溯源大陸A菜、薑絲
			湯	薑母竹腸湯	高麗菜、素竹腸
			熱量682大卡/全穀雜糧5.3份/豆魚蛋肉2.3份/蔬菜1.4份/油脂2.3份		
12/11	四	糙米飯	主菜	宮保皮蛋豆干	豆干、*花生、小黃瓜、彩椒、青椒、*皮蛋
			副菜	普羅旺斯什蔬	青花菜、白花菜、素北海翅、玉米筍、番茄
			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760大卡/全穀雜糧5.8份/豆魚蛋肉2.8份/蔬菜1.6份/油脂2.3份		
12/12	五	燕麥飯	主菜	咖喱油豆腐	嫩油豆腐丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、地瓜
			副菜	螞蟻上樹	絞豆干、冬粉、木耳、高麗菜、紅蘿蔔
			青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜、金針菇、薑絲
			湯	香菇白玉湯	香菇、白蘿蔔、素雞丁、薑絲
			乳品		*鮮乳
			熱量797大卡/全穀雜糧5.4份/豆魚蛋肉2.3份/蔬菜1.5份/油脂2.2份/奶類1份		