

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 咖哩油腐	嫩油腐丁、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				