

四維國小. 一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第九週)素食

oa1

|            | 10 月 27 日(星期一)          |           |       | 10 月 28 日(星期二)      |            |            | 10 月 29 日(星期三)          |            |           | 10 月 30 日(星期四)          |           |          | 10 月 31 日(星期五)      |            |     |
|------------|-------------------------|-----------|-------|---------------------|------------|------------|-------------------------|------------|-----------|-------------------------|-----------|----------|---------------------|------------|-----|
|            | 人數                      | 33 人      |       | 人數                  | 33 人       |            | 人數                      | 33 人       |           | 人數                      | 33 人      |          | 人數                  | 33 人       |     |
|            | 主食                      | 黑芝麻飯      |       | 主食                  | 糙米飯        |            | 主食                      | 麵食         |           | 主食                      | 小米飯       |          | 主食                  | 糙米飯        |     |
|            | 菜名                      | 配 料       | 數 量   | 菜名                  | 配 料        | 數 量        | 菜名                      | 配 料        | 數 量       | 菜名                      | 配 料       | 數 量      | 菜名                  | 配 料        | 數 量 |
| 主<br><br>菜 | 薑汁燉素雞                   | 素雞        | 3Kg   | 醬淋嫩豆腐               | 嫩嫩油豆腐30+10 | 40個        | 白醬通心麵                   | 通心麵500g    |           | 滷蘭花干                    | 蘭花干丁      | 3K       | 豆包炒時蔬               | 炸豆包-1切4丁." |     |
|            |                         | 黃豆芽*非基改   |       |                     |            | 蘑菇罐-素800g  |                         | 1瓶         | 薑片        |                         |           | 高麗菜*去外葉  |                     |            |     |
|            |                         | 薑末        |       |                     |            | 三色丁15K富"   |                         |            | 辣椒(紅)     |                         |           | 金絲菇Q     |                     |            |     |
|            |                         | 白芝麻       |       |                     |            | 香菇小朵(生)Q   |                         |            | 滷包-大10入母指 |                         |           | 木耳朵Q.*   |                     |            |     |
|            |                         | 味霖(1.5 L) |       |                     |            | 青花菜冷凍      |                         | 2Kg        |           |                         |           | 紅蘿蔔Q     |                     |            |     |
|            |                         |           |       |                     |            | 巴西利葉100g洋香 |                         |            |           |                         |           | 薑絲       |                     |            |     |
|            |                         |           |       |                     |            | 奶粉2.2K。克寧  |                         |            |           |                         |           |          |                     |            |     |
|            |                         |           |       |                     |            | 安佳奶油454g大。 |                         |            |           |                         |           |          |                     |            |     |
| 副<br><br>菜 | 清炒海茸                    | 素肉絲       | 0.2Kg | 榨菜豆干                | 榨菜絲1.7K    |            | 海結燒油豆腐                  | 小油豆腐丁      | 2Kg       | 絲瓜麵線                    | 蚵仔麵線(白)   |          | 香菇蒸蛋                | 洗選雞蛋"12K   |     |
|            |                         | 紅蘿蔔Q      |       |                     | 豆干片        |            |                         | 海帶結.       |           |                         | 紅蘿蔔Q      |          |                     | 香菇小朵(生)Q   |     |
|            |                         | 海茸.切      |       |                     | 紅蘿蔔Q       |            |                         | 白蘿蔔*去皮     |           |                         | 絲瓜*去皮Q.*  |          |                     |            |     |
|            |                         | 薑絲        |       |                     |            | 薑片         |                         |            | 薑絲        |                         |           |          |                     |            |     |
|            |                         | 辣椒(紅)     |       |                     |            |            |                         |            | 枸杞(1斤包)   |                         |           |          |                     |            |     |
|            |                         |           |       |                     |            |            |                         |            |           |                         |           |          |                     |            |     |
|            |                         |           |       |                     |            |            |                         |            |           |                         |           |          |                     |            |     |
|            |                         |           |       |                     |            |            |                         |            |           |                         |           |          |                     |            |     |
| 青<br>菜     | 有機青松                    | 有機青菜葉木昌85 |       | 有機千寶                | 有機青菜葉木昌85  | 庫存         | 產銷履歷                    | 油菜-產履-東    |           | 有機小白                    | 有機青菜葉木昌85 | 庫存       | 有機青江                | 有機青菜謝智宇85  | 庫存  |
|            |                         | 薑絲        | 0.1Kg |                     | 薑絲         |            |                         | 薑絲         | 0.1Kg     |                         | 薑絲        |          |                     | 薑絲         |     |
|            |                         |           |       |                     |            |            |                         |            |           |                         |           |          |                     |            |     |
| 湯          | 冬瓜香菇湯                   | 冬瓜*去皮Q    |       | 筍絲羹湯                | 紅蘿蔔Q       |            | 南瓜濃湯                    | 南瓜Q.*      |           | 四神湯                     | 四神        |          | 燒仙草湯                | 燒仙草3K      |     |
|            |                         | 生香菇Q      | 1Kg   |                     | 脆筍絲1.7K    |            |                         | 馬鈴薯小丁.足*Q  |           |                         | 大麥(小薏仁)   |          |                     | 八寶豆3.4K熟   |     |
|            |                         | 薑絲        |       |                     | 木耳朵*1K     |            |                         | 玉米粒富士鮮約1K  |           |                         | 當歸        |          |                     | 切QQ粉圓      |     |
|            |                         |           |       |                     | 涼薯去皮Q.*    |            |                         | 奶粉2.2K。克寧  |           |                         |           |          |                     | 砂糖25K小太陽"  |     |
|            |                         |           |       |                     | 洗選雞蛋(盤)30入 |            |                         | 安佳奶油454g大。 |           |                         |           |          |                     | 紅豆-產履1K    |     |
|            |                         |           |       |                     |            |            |                         | 麵粉-中筋22K   |           |                         |           |          |                     |            |     |
|            |                         |           |       |                     |            |            |                         |            |           |                         | 優酪乳光泉隨車   |          |                     |            |     |
|            |                         | 黑芝麻       |       |                     |            |            |                         | 小米-隔天用     |           |                         |           | 光泉保久豆漿隨車 |                     |            |     |
| 水 果        | 香吉士"                    |           |       |                     |            |            | 西洋梨"                    |            |           |                         | 鮮奶(光泉)隨車  |          |                     | 義美黃豆奶-有糖   |     |
| 營<br>養     | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量       |           |       | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量   |            |            | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量       |            |           | 全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量       |           |          | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量   |            |     |
|            | 5.0 2.1 2.2 1.0 2.7 745 |           |       | 5.3 3.3 1.3 2.4 760 |            |            | 5.4 1.9 1.4 1.0 4.0 796 |            |           | 5.1 2.5 1.3 1.0 2.2 797 |           |          | 6.1 2.5 1.1 1.6 715 |            |     |

◎本菜單含有甲殼類、花生、乳品類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等及其各類製品，不適合對其過敏體質者食用。