

臺中市沙鹿區鹿寮國中 112學年度第2學期第8週午餐素食食  
高鈣食材：乳品(起司)、小魚乾、黑芝麻、深綠色蔬菜(菠菜、地瓜葉、芥藍菜)及黃豆及其製品

單位：g

日期	主食		主菜		副菜		青菜		湯		其他	營養分析														
	麥片飯	61.0	梅干豆干片	87.7	什錦黃瓜	80.4	履歷福山萵苣	70.4	芋頭米粉湯	85.2		鮮奶	糖類(g)：	全穀雜糧類	3.4											
4月1日  星期一	白米	50.0	大黑豆干片	55.0	黃瓜片厚	50.0	履歷福山萵苣	70.0	埔里米粉	3.0		68.5	豆类蛋肉類	2.2												
	麥片	11.0	梅干菜	10.0	鵝蛋	12.0	薑絲	0.4	素肉絲	6.0					脂肪類(g)：	蔬菜類	1.5									
			苦瓜	22.0	茼蒿花片	12.0			胡蘿蔔絲	3.0								油脂與堅果種子類	2.5							
			紅辣椒	0.3	素火腿(切厚片)	6.0			高麗菜	12.0										蛋白質(g)：	水果類	0				
			薑片	0.4	薑絲	0.4			芋頭	10.0													奶類	0.5		
								乾香菇絲	0.4	熱量(大卡)：	632.3															
餐數														44												
4月2日  星期二	五穀飯	61.0	照燒豆包	83.4	焗烤櫛瓜	77.0	有機蔬菜	72.4	結頭菜湯					29.4	水果	糖類(g)：	全穀雜糧類	3.6								
	白米	50.0	炸豆包切4丁	45.0	馬鈴薯中丁	35.0	有機蔬菜	72.0	結頭菜中丁					25.0					80.5	豆类蛋肉類	2.2					
	五穀米	11.0	杏鮑菇	12.0	地瓜中丁	10.0	薑絲	0.4	蘭花乾					2.0								脂肪類(g)：	蔬菜類	1.5		
			青花菜	22.0	櫛瓜	15.0	烤布丁	50.0	薑絲	0.4	油脂與堅果種子類	3														
			胡蘿蔔片	4.0	彩色甜椒	5.0	洗選蛋	50.0	芹菜去葉	2.0			蛋白質(g)：	水果類											1	
		白芝麻粒	0.4	素小清丸	10.0	鮮奶				奶類					0											
		味醂		綜合堅果	2.0	貳砂										熱量(大卡)：	652.4									
餐數																				44						
4月3日  星期三	蘑菇鐵板麵	54.4	★吮指素雞腿*1	50.0	紅豆餅*1	45.0	履歷菠菜	70.4	蔬菜巧達濃湯		45.0	堅果包								糖類(g)：	全穀雜糧類	5.4				
	鐵板麵	122.0	素雞腿(奶素)	40.0	紅豆餅*1	45.0	履歷菠菜	70.0	大白菜切片		14.0		91.5	豆类蛋肉類									2			
	豆干丁	14.0	(每人一個)		(每人一個)		薑絲	0.4	西芹	4.0	脂肪類(g)：				蔬菜類									1.3		
	洋菇	12.0	杏鮑菇	10.0					素火腿(切丁)	10.0						油脂與堅果種子類	3.5									
	蘆筍	12.0							素絞肉	4.0								蛋白質(g)：	水果類						0	
紅蘿蔔丁	6.0							馬鈴薯丁	5.0	奶類		0														
玉米粒	10.0							洗選蛋	8.0				熱量(大卡)：	717.9												
薑末	0.4							奶粉	3.0																	
素食蘑菇醬																										
4月4日  星期四																										
餐數																	44									
4月5日  星期五																										
餐數												44														