# 西苑高中食譜設計表 單位：KG 6/17-6/21 素食

| 日期 | 主食 | | | 主食變化 | | | 主菜 | | | 副菜 | | | 青菜 | | | 湯品 | | | 水果 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6月17日一45 | 素XO醬空心菜 | 食材明細 | 數量 | 大溪豆干 | 食材明細 | 數量 | 番茄炒蛋 | 食材明細 | 數量 | 銀絲卷 | 食材明細 | 數量 | 蚵仔白菜 | 食材明細 | 數量 | 白玉海結湯 | 食材明細 | 數量 | 醋溜小瓜 | 食材明細 | 數量 |
| | | 空心菜 | 4 | | 素米血丁( | 1 | | 紅番茄去蒂 | 1.2 | | 超迷你銀絲 | | | 蚵仔白菜切 | | | 素排骨丁( | 0.6 | | 小黃瓜(TAP | 3 |
| | | 生香菇 | 0.6 | | 大黑豆干切 | | | 洗選蛋 | | | 花生糖粉 | | | | | | 白蘿蔔大丁 | | | 黑木耳(朵 | 1 |
| | | 胡蘿蔔-優 | 0.1 | | 海帶結 | | | 番茄醬-可 | | | | | | | | | 海帶結 | | | 彩色甜椒( | 0.3 |
| | | 素XO醬 | 1罐 | | 薑片 | | | | | | | | | | | | 芹菜去葉 | | | 工研白醋5 | |
| | | | | | 紅辣椒 | | | | | | | | | | | | | | | 工研烏醋 | |
| | | | | | 滷包 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6月18日二45 | 蘿蔔糕 | 食材明細 | 數量 | 鹽水煙燻百頁 | 食材明細 | 數量 | 清炒干片 | 食材明細 | 數量 | 絲瓜豆腐煲 | 食材明細 | 數量 | 青江菜 | 食材明細 | 數量 | 冬瓜角螺湯 | 食材明細 | 數量 | 花生落海帶 | 食材明細 | 數量 |
| | | 蘿蔔糕(素 | 4.5 | | 煙燻百頁豆腐 | 2.8 | | 豆干片(非 | 2.8 | | 絲瓜片厚( | | | 青江菜切( | | | 角螺(非基 | 0.1 | | 海帶片 | 45片 |
| | | 芹菜去葉 | 0.1 | | 素甜不辣( | 0.6 | | 敏豆去頭尾 | 0.5 | | 盤裝豆腐切 | | | | | | 冬瓜大丁( | | | 熟花生 | 0.4 |
| | | 紅辣椒 | 0.1 | | 鮮竹筍切片 | | | 高麗菜切片 | | | 胡蘿蔔絲( | | | | | | 有機鮑魚菇 | | | 滷包 | 1PC |
| | | 薑絲 | 0.2 | | 小黃瓜片厚 | | | 彩色甜椒片 | | | 薑絲 | | | | | | 薑絲 | | | | |
| | | | | | 薑片 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 小磨坊清香 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 福壽健味香 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 紅辣椒 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6月19日三45 | 雜糧饅頭 | 食材明細 | 數量 | 照燒燉飯 | 食材明細 | 數量 | 廟口豆腐 | 食材明細 | 數量 | 綜合滷味 | 食材明細 | 數量 | 油菜 | 食材明細 | 數量 | 酸辣湯 | 食材明細 | 數量 | 枸杞地瓜葉 | 食材明細 | 數量 |
| | | 南瓜雜糧小饅頭 | 45PC | | 小豆干丁( | 1 | | 盤裝豆腐 | 4.3 | | 素水晶餃( | 0.6 | | 油菜切(TAP | | | 冷藏榨菜絲 | 0.5 | | 地瓜葉切( | 4.8 |
| | | 薑絲 | 0.1 | | 青櫛瓜(TAP | 0.6 | | 台式泡菜 | 0.5 | | 白蘿蔔大丁 | | | | | | 金絲菇 | 0.4 | | 枸杞(200g | 0.1 |
| | | | | | 冷凍玉米粒 | | | 台糖沙拉油 | | | 大黑豆干切 | | | | | | 盤裝豆腐- | | | 萬家香香菇 | |
| | | | | | 生香菇 | | | | | | 胡蘿蔔大丁 | | | | | | 筍絲(醃) | | | | |
| | | | | | 胡蘿蔔小丁 | | | | | | 熟花生 | | | | | | 木耳絲-(Q) | | | | |
| | | | | | 冷凍毛豆仁 | | | | | | 滷包 | | | | | | 胡蘿蔔絲( | | | | |
| | | | | | 白芝麻粒 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 照燒醬 | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6月20日四45 | 芋頭餅 | 食材明細 | 數量 | 醍醐凍腐 | 食材明細 | 數量 | 橙汁豆腸 | 食材明細 | 數量 | 五香毛豆莢 | 食材明細 | 數量 | 高麗菜 | 食材明細 | 數量 | 茉香珍珠 | 食材明細 | 數量 | 什錦貓耳朵 | 食材明細 | 數量 |
| | | 芋頭餅 | 45PC | | 凍豆腐(非 | 2.5 | | 豆腸勿切(非基 | 2.5 | | 冷凍毛豆莢 | | | 高麗菜切片 | | | 粉圓(2.2) | | | 麵疙瘩 | 2.8 |
| | | 薑絲 | 0.2 | | 生香菇 | 0.5 | | (豆腸勿炸) | | | 紅辣椒 | | | 胡蘿蔔絲 | | | 綠茶包 | | | 小黃瓜(TAP | 1 |
| | | | | | 冬瓜大丁( | | | 玉米筍去皮 | 0.5 | | 小磨坊粗黑 | | | | | | 台糖貳砂( | | | 皮絲(3k) | 0.2 |
| | | | | | 胡蘿蔔大丁 | | | 杏鮑菇 | | | 八角 | | | | | | | | | 黑木耳(朵 | 0.2 |
| | | | | | 薑片 | | | 大湖柳橙汁 | | | 花椒粒(500 | | | | | | | | | 胡蘿蔔-優 | 0.2 |
| | | | | | 龜甲萬甘醇 | | | 檸檬汁 | | | | | | | | | | | | | |
| 6月21日五45 | 水餃拌豆芽 | 食材明細 | 數量 | 紅燒三角油腐 | 食材明細 | 數量 | 花雕印干 | 食材明細 | 數量 | 蒲瓜鮮燴 | 食材明細 | 數量 | 有機蔬菜 | 食材明細 | 數量 | 三絲湯 | 食材明細 | 數量 | 長豆炒菇 | 食材明細 | 數量 |
| | | 素食水餃 | 90個 | | 三角油腐 | 2.8 | | 小印干切 | 2.8 | | 蒲瓜片(Q) | | | 有機蔬菜 | | | 油豆皮-非 | 0.1 | | 長豆 | 3 |
| | | 綠豆芽 | 0.6 | | 白蘿蔔 | 1.5 | | 杏鮑菇片 | 1.5 | | 金絲菇 | | | | | | 鮮竹筍切絲 | | | 雪白菇(美 | 1 |
| | | 薑絲 | 0.2 | | 紅蘿蔔 | 0.2 | | 黃甜椒 | 0.1 | | 胡蘿蔔片( | | | | | | 木耳絲-(Q) | | | 紅蘿蔔 | 0.2 |
| | | | | | 乾香菇 | 0.05 | | 紅甜椒 | 0.2 | | | | | | | | 胡蘿蔔絲( | | | | |
| | | | | | | | | 芹菜去葉 | 0.1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 花雕酒 | 1瓶 | | | | | | | | | | | | |