西苑高中食譜設計表 單位：KG 12/30-12/31 素食

日期	主食			主食變化			主菜			副菜			青菜			湯品			水果	
12月30日一60	焗汁洋芋	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	螞蟻上樹	食材明細	數量	福山萵苣	食材明細	數量	味噌湯	食材明細	數量	彩椒銀芽	食材明細	數量
		馬鈴薯去皮	4.5		素米血丁(	1		洗選蛋			油片絲(非	0.5		福山萵苣切			白蘿蔔去皮	1		綠豆芽	4
		通心麵(彎	0.5		大黑豆干切			紅番茄去蒂			冬粉(3K)			薑絲	0.3		乾海帶芽(			黑木耳	0.5
		玉米筍去皮	0.5		海帶結			番茄醬-可			高麗菜切片						盤裝豆腐切			紅甜椒	0.5
		胡蘿蔔-優	0.2		薑片						木耳絲-(Q)						味榮味噌-			黃甜椒	0.5
		奶粉	0.3		紅辣椒						胡蘿蔔絲(									青椒	0.5
		康寶素玉米濃湯	1小包		小磨坊滷包						紅辣椒									薑絲	
											十全辣豆瓣										
											十全豆瓣醬										
12月31日二60	XO醬菠菜	食材明細	數量	豉汁凍腐	食材明細	數量	紅燒油腐	食材明細	數量	大阪燒高麗	食材明細	數量	青江菜	食材明細	數量	玉米蔬菜湯	食材明細	數量	黑糖桂圓米糕	食材明細	數量
		菠菜切(Q)	6		凍豆腐(非	3.5		油腐丁	3.5		油片絲(非	0.6		青江菜切(			大白菜(Q)	1.2		圓糯米	3
		素XO醬-250g	1罐		冬瓜大丁(			敏豆去頭尾	0.7		全素燒肉醬2	1罐		薑絲	0.2		木耳絲-(Q)	0.2		桂圓	0.6
					胡蘿蔔大丁			杏鮑菇			高麗菜切片						胡蘿蔔-優	0.2		黑糖	1包
					黑豆豉(1斤)			彩色甜椒片			胡蘿蔔片(						皮絲(3k)	0.2			
					紅辣椒												冷凍玉米粒				
					龜甲萬甘醇																
1月2日四60	素小肉圓	食材明細	數量	普羅旺斯豆包	食材明細	數量	豆薯炒干絲	食材明細	數量	冬瓜燜豆輪	食材明細	數量	高鈣菠菜	食材明細	數量	芥菜玉米穗湯	食材明細	數量	清炒佛手瓜	食材明細	數量
		素小肉圓	60pc		生豆包切十字	3		細黃干絲非基	3.5		冬瓜大丁追溯			履歷菠菜截切			芥菜仁切追溯			佛手瓜	5
					茄子去蒂	0.6		鴻喜菇	0.5		海帶結			嫩薑絲	0.3		玉米穗段追溯			鮑魚菇	0.6
					櫛瓜	0.6		豆薯切絲追溯			特小麵輪						嫩薑絲			木耳朵	0.3
					蕃茄去蒂	0.8		木耳絲追溯			紅蘿蔔大丁追									紅蘿蔔	0.2
					洋芋大丁追溯			紅蘿蔔絲追溯			鈕菇台灣										
					紅甜椒追溯			薑泥			薑片										
					義大利香料			辣豆瓣醬大十			龜甲萬醬油統										
								甜麵醬金蘭													

1月3日五60	蠔油麵腸炒蛋	食材明細	數量	椒鹽嫩豆腐	食材明細	數量	紅燒千層豆干	食材明細	數量	黃瓜什錦	食材明細	數量	有機高麗菜	食材明細	數量	南瓜豆皮湯	食材明細	數量	沙茶地瓜葉	食材明細	數量
		洗選蛋	3		火鍋豆腐非基	15盒		千層豆干非基	3.5		大黃瓜厚片追			高麗菜有機切			南瓜去皮小丁			地瓜葉	5
		麵腸	2		菜豆(敏豆)加	0.8		特小麵輪	0.3		木耳朵	0.5		紅蘿蔔絲追溯			有機黑蠔菇又			白精靈	0.5
		乾香菇片50g	1包		芋頭去皮	1.2		白蘿蔔大丁追			金針菇追溯在			嫩薑絲	0.3		奶油			素沙茶醬中	1罐
		紅甜椒	0.2		九層塔作清			紅蘿蔔大丁追			紅蘿蔔片追溯						油豆皮非基改	0.2			
					椒鹽粉一斤裝			八角粒小磨坊													
					粘師父炸粉			辣豆瓣醬大十													
					耐炸油美食家			頂級滷包(全													
					樹薯粉炸酥粉			水煮花生													

本產品含有花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆及其製品，不適合對其過敏體質者食用。請食用者留意。