

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第12週素食午餐食譜設計

材料用量

均使用國產豬肉、牛肉及其加工製品。

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
11月15日 星期一	白米飯	春川素雞炒年糕 小黃瓜片 1Kg 素雞 1Kg 韓式年糕切片(550g) 1包 高麗菜切片 0.5Kg 生香菇片 0.2Kg 素火腿 0.2Kg	絲絲入扣 豆芽菜 1Kg 海帶絲(切) 0.6Kg 冬粉 0.3Kg 豆干絲 0.3Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	炒青江菜 青江菜(切) 2Kg 枸杞(兩) 1兩 美白菇 0.1Kg 黑木耳絲(乾/泡水) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	黑糖紫米紅豆湯圓 小湯圓 0Kg 紅豆 0Kg 黑糖(Kg) 0Kg 黑糯米 0Kg	什錦果	醣類： 103.6 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 21.6 g 熱量： 707大卡
餐數 26							
11月16日 星期二	白米飯	筍子燒豆輪 小豆輪*濕 0.6Kg 鮮筍片 0.6Kg 生香菇 0.1Kg 素火腿切片 0.1Kg 黑木耳片(乾/泡水) 0.1Kg 薑片 0.1Kg	彩繪豆腸(補貼5圓) 素肉排kg 0.6Kg 素豆腸切片 0.6Kg 杏鮑菇中丁 0.2Kg 青椒片 0.2Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg	鮮炒蘿蔓 小蘿蔓(切) 1.5Kg 枸杞(兩) 1兩 生香菇絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	玉米蛋花湯 芹菜珠(兩) 1兩 美白菇*包 1包 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 玉米粒 0.1Kg		醣類： 83.3 g 脂肪： 28.8 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 701大卡
餐數 26							
11月17日 星期三	白米飯	和風咖哩燴飯 素咖哩塊(220g*穀盛) 1盒 馬鈴薯中丁 1Kg 調理素雞丁 0.5Kg 杏鮑菇片 0.4Kg 青花菜(冷)(產銷) 0.4Kg 紅蘿蔔中丁 0.4Kg	煙燻素雞腿(補貼5圓) 煙燻素雞腿 29支	紅絲油菜 油菜(切) 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 素火腿絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	青木瓜排骨湯 芹菜珠(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 青木瓜中丁 0.8Kg 素排骨 0.2Kg 美白菇 0.1Kg		醣類： 83.6 g 脂肪： 27.9 g 蛋白質： 25.7 g 熱量： 675大卡
餐數 26							
11月18日 星期四	白米飯	微笑薯餅 微笑薯餅*包 1包 蕃茄醬(340g*可果) 1瓶	麻油薑母什錦 紅棗(兩) 1兩 凍豆腐(1K) 1Kg 高麗菜切片 0.5Kg 杏鮑菇中丁 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 素米血 0.1Kg 薑片 0.1Kg 麻油(3K) 0桶	炒有機菜 有機荷葉白菜(切) 1.5Kg 杏鮑菇絲 0.1Kg 彩椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	南瓜濃湯(補貼3圓) 豆腐盒裝300g 1盒 濃湯粉(64g康寶) 1包 鮮奶(光泉200ml) 1瓶 玉米粒 0.2Kg 南瓜小丁去皮 0.2Kg 馬鈴薯小丁 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg	草莓蛋糕派(15圓)	醣類： 127.5 g 脂肪： 54.1 g 蛋白質： 38.5 g 熱量： 1144大卡
餐數 26							
11月19日 星期五	白米飯	素瓜仔肉(補貼7圓) 滷蛋 22個 素皮絲小丁*濕 0.8Kg 豆干丁 0.5Kg 素肉燥 0.5Kg 素火腿丁 0.2Kg 碎瓜 0.1Kg	鮮菇炒長豆(補貼3圓) 長豆(切段) 1.2Kg 生香菇絲 0.2Kg 杏鮑菇絲 0.2Kg 素火腿絲 0.2Kg 黃甜椒絲 0.2Kg	炒高麗菜 高麗菜切片 2Kg 生香菇絲 0.2Kg 生鮮木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	味噌豆腐湯 豆腐(1K) 1Kg 芹菜珠(兩) 1兩 海帶芽(乾*兩) 1兩 味噌(KG) 0.1Kg 美白菇 0.1Kg		醣類： 83.1 g 脂肪： 41.2 g 蛋白質： 37.3 g 熱量： 842大卡
餐數 26							

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

營養師：

午餐執秘：

張瑞林

校長

張美琳

教師兼
總務主任 丁哲民