

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第一學期第15週食譜設計(素)

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月6日 星期一	白米飯	霸王薑母鴨	醬燒杏鮑菇	雲耳炒蚵白	黑糖紅豆麥仁湯		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 34 熱量(大卡) 722
		紅棗-兩 1兩	花胡瓜片 1.5Kg	蚵仔白菜(段) 2Kg	小薏仁 0Kg		
		凍豆腐大丁 1Kg	素蘑菇醬(300g/罐) 1罐	胡蘿蔔絲 0.2Kg	紅豆(國產) 0Kg		
		素米血-450g/包 1包	杏鮑菇頭切片 0.6Kg	木耳絲 0.1Kg	黑糖(20包/箱-450g) 0包		
		調味素鴨-切片 1Kg	三色豆(CAS) 0.5Kg	薑絲 0.1Kg			
		甘藍(切片) 0.6Kg	素火腿片 0.3Kg				
日式炸豆皮(豆皮角) 0.2Kg							
餐數 26		金針菇 0.2Kg					
		老薑片 0.1Kg					
12月7日 星期二	紫米飯	焗烤蔬菜盒(\$20)	番茄炒蛋	翠炒高麗菜	猴頭玉穗湯		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 22.4 蛋白質(g) 36.1 熱量(大卡) 716
		鋁箔盒 33個 馬鈴薯(小丁) 0.5Kg	蕃茄大丁 2Kg	甘藍(切片) 2Kg	冷凍玉米穗塊(CAS) 1.5Kg		
		包心白菜(切片) 3Kg	豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒	枸杞-兩 1兩	香菜-兩 1兩		
		鮮奶-200ml 3瓶	洗選蛋 1Kg	日式炸豆皮(豆皮) 0.2Kg	珊瑚菇 0.3Kg		
		青花菜冷凍(CAS) 1Kg	蕃茄醬-(300g/罐) 1罐	胡蘿蔔絲 0.2Kg	胡蘿蔔大丁 0.2Kg		
		刨絲乾酪(乳酪絲) 0.6Kg	冷凍豌豆仁 0.3Kg	鴻喜菇 0.2Kg	猴頭菇(乾) 0.1Kg		
雙色甜椒大丁 0.6Kg							
餐數 26		杏鮑菇切塊 0.5Kg					
		素火腿丁 0.5Kg					
12月8日 星期三	湯麵	廟東排骨酥麵	煉乳銀絲卷(\$5)	炒不結球萵苣	滷味拼盤		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.9 熱量(大卡) 683
		油麵 5Kg	冷凍銀絲卷(奇美) 30個	不結球萵苣切段 2Kg	白蘿蔔大丁 1.5Kg		
		溼素排骨 1.5Kg	加糖部份脫脂煉乳(煉乳條) 2條	胡蘿蔔絲 0.2Kg	小磨坊滷包(小包) 1包		
		白蘿蔔中丁 1Kg		香菇-切 0.2Kg	素米血-450g/包 1包		
		小白菜切段 0.6Kg		薑絲 0.1Kg	四角油豆腐丁 0.6Kg		
		綠豆芽(豆芽菜) 0.5Kg			海帶結 0.3Kg		
胡蘿蔔中丁 0.3Kg			素黑輪條 0.3Kg				
餐數 26		芹菜珠 0.1Kg			胡蘿蔔中丁 0.2Kg		
	12月9日 星期四	五穀飯	香酥雞塊	田園咖哩	針菇油菜	鮮筍丸子湯	義美蘋果汁(\$13) 醣類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724
素雞塊 64個			馬鈴薯(中丁) 2Kg	油菜切段 2Kg	竹筍粗絲 1.2Kg		
小蕃茄醬包 32包			穀盛素咖哩塊 1盒	金針菇 0.2Kg	素丸子0.5 1包		
			杏鮑菇切塊 0.6Kg	紅甜椒絲 0.2Kg	日式炸豆皮(豆皮角) 0.3Kg		
			胡蘿蔔中丁 0.6Kg		芹菜珠 0.1Kg		
			毛豆仁(CAS) 0.5Kg				
餐數 26		鴻喜菇 0.2Kg					
	12月10日 星期五	白米飯	家鄉素燥	什錦佛跳牆	有機青江菜	紫菜蛋花湯	醣類(g) 92.5 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 34 熱量(大卡) 722
小小豆干丁 1Kg			包心白菜(切片) 2Kg	有機青江菜(段) 2Kg	紫菜(120g) 1個		
素皮絲-泡水 1Kg			乾香菇絲-兩 1兩	素火腿 0.3Kg	洗選蛋 0.3Kg		
素肉燥(600g/包) 1包			麻油猴頭菇包(0.6k) 1包	香菇-切 0.1Kg	素珍珠清丸 0.3Kg		
蔞瓜-140g 1罐			新鮮芋頭大丁 1Kg	薑絲 0.1Kg	美白菇 0.2Kg		
素火腿丁 0.2Kg			豆皮角 0.3Kg		芹菜珠 0.1Kg		
餐數 26		胡蘿蔔片 0.1Kg					

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計

午餐秘書：

校長：