

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第1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
月							
日							
9月1日	白米飯	香椿蛋炒飯 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 素香椿肉醬(0.6K) 1瓶 高麗菜絲 1Kg 豆干丁 0.6Kg 杏鮑菇小丁 0.4Kg 毛豆仁 0.3Kg 玉米粒 0.3Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	素麥克雞塊(\$10.5) 素雞塊 66粒 蕃茄醬包 33包	鮮炒空心菜 空心菜(切) 2.5Kg 枸杞(兩) 1兩 生香菇絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	蔬菜豆腐湯 豆腐盒裝300g 2盒 芹菜珠(兩) 1兩 香菜(兩) 1兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 小白菜(切) 0.3Kg 美白菇 0.1Kg		醣類： 81.9 g 脂肪： 34.1 g 蛋白質： 39.5 g 熱量： 790大卡
9月2日	胚芽飯	糖醋白帶魚 素白帶魚 33片 白芝麻(兩) 1兩	紅燒手工肉羹 大白菜切 1.5Kg 素羊肉 0.6Kg 素肉羹 0.3Kg 鮮筍絲 0.3Kg 生鮮木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	鐵板銀芽 豆芽菜 1.8Kg 豆干片 0.4Kg 芹菜段 0.2Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 香菜(兩) 1兩 白蘿蔔中丁 0.7Kg 玉米段 0.2Kg 珊瑚菇 0.2Kg 素排骨 0.2Kg	蘋果	低糖養樂多(二圓) 醣類： 118.0 g 脂肪： 39.6 g 蛋白質： 31.4 g 熱量： 933大卡
9月3日	白米飯	焗烤菇菇雞排(補貼7圓) 素雞排 39個 乳酪絲 0.6Kg 生香菇絲 0.4Kg 杏鮑菇絲 0.4Kg	紅蘿蔔炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 紅蘿蔔絲 1Kg 青豆仁 0.6Kg	炒豆皮高麗菜 高麗菜切片 2.5Kg 豆皮(條) 1條 生鮮木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	菇菇蛋花湯 金針(兩) 1兩 香菜(兩) 1兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 生香菇絲 0.2Kg 白精靈菇 0.2Kg 金針菇 0.2Kg		醣類： 81.5 g 脂肪： 34.1 g 蛋白質： 32.6 g 熱量： 752大卡

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

主任秘書 張瑞林

校長：

虎尾國民小學 張美琳 校長

教師兼 總務主任 丁哲民