

雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第2週素食食譜設計

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
9月6日 星期一	白米飯	蔬烤串燒(補貼16圓) 素大熱狗 6條 素米血(450g) 2包 素烤肉醬(小) 2瓶 小黃瓜 1Kg 玉米段 1Kg 竹籤 1包 小素丸 0.6Kg 生香菇*對切 0.6Kg	沙茶絞肉燴炒 馬鈴薯中丁 1.2Kg 素沙茶醬(小) 1瓶 素皮絲小丁*濕 0.5Kg 紅蘿蔔中丁 0.3Kg 杏鮑菇中丁 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg 紅甜椒片 0.6Kg	炒小白菜 小白菜(切) 2.5Kg 生香菇片 0.2Kg 紅甜椒絲 0.2Kg 薑絲 0.1Kg 虎尾小素	檸檬愛玉 愛玉 0Kg 檸檬 0Kg 檸檬汁(750cc*現) 0瓶	香白豆腐	醣類： 149.1 g 脂肪： 35.7 g 蛋白質： 35.6 g 熱量： 1053大卡
9月7日 星期二	十穀米(提前)	冬瓜燒 冬瓜中丁 1.8Kg 九層塔(兩) 1兩 乾香菇(兩) 1兩 百頁中丁 0.6Kg 素羊肉 0.5Kg 紅蘿蔔中丁 0.2Kg 薑片 0.1Kg	歐巴部隊鍋 起司片 17片 高麗菜切片 1Kg 紅蘿蔔片 0.5Kg 素泡菜 0.5Kg 秀珍菇 0.3Kg 素花枝丸kg 0.3Kg 金針菇 0.1Kg	炒油菜 油菜(切) 2.5Kg 枸杞(兩) 1兩 美白菇 0.1Kg 黑木耳絲(乾/泡水) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg 虎尾小素	山藥皮絲湯 紅棗(兩) 1兩 當歸(兩) 1兩 山藥中丁 0.7Kg 秀珍菇 0.2Kg 素皮絲中丁*濕 0.2Kg 薑片 0.1Kg		醣類： 103.9 g 脂肪： 54.3 g 蛋白質： 39.3 g 熱量： 1027大卡
9月8日 星期三	白米飯	南瓜炒米粉 米粉 1.2Kg 乾香菇絲*兩 1兩 南瓜絲 0.6Kg 素羊肉切片 0.6Kg 高麗菜切 0.6Kg 紅蘿蔔絲 0.3Kg 生鮮木耳絲 0.1Kg	香酥花枝圈(\$13) 素花枝圈 1.5Kg 蜂蜜芥末醬100g 1包	紅絲青江菜 青江菜(切) 2.5Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 美白菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg 虎尾小素	紫菜蛋花湯 枸杞(兩) 1兩 海帶芽(乾*兩) 1兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 玉米粒 0.1Kg 美白菇 0.1Kg		醣類： 137.6 g 脂肪： 48.4 g 蛋白質： 39.1 g 熱量： 1129大卡
9月9日 星期四	糙米飯(提前)	醬燒素鰻 素鰻魚片 33片 白芝麻(兩) 1兩 杏鮑菇片 0.6Kg	紅燒豆腐 豆腐(1K) 2Kg 毛豆仁 0.2Kg 玉米粒 0.2Kg 生香菇 0.2Kg 素肉燥 0.2Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	炒芥藍菜 芥藍菜(切段) 2.5Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg 虎尾小素	玉米濃湯 鮮奶(光泉200ml) 2瓶 玉米醬(小) 1罐 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 玉米粒 0.5Kg 馬鈴薯小丁 0.5Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	統一布丁(補貼12圓)	醣類： 129.8 g 脂肪： 44.2 g 蛋白質： 37.2 g 熱量： 1060大卡
9月10日 星期五	白米飯	帝王食補薑母鴨 薑母鴨包 1包 凍豆腐(1K) 1Kg 素米血(450g) 1包 素鴨片 0.7Kg 高麗菜切 0.6Kg 金針菇 0.1Kg 薑片 0.1Kg	日式茸菇茶碗蒸 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 枸杞(兩) 1兩 生香菇片 0.1Kg 青豆仁 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜切片 2.5Kg 生香菇絲 0.2Kg 生鮮木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 虎尾小素	金針排骨湯 金針(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 素排骨 0.3Kg 秀珍菇 0.2Kg 薑絲 0.1Kg		醣類： 126.9 g 脂肪： 33.4 g 蛋白質： 32.9 g 熱量： 938大卡
9月11日 星期六	白米飯	素瓜仔肉(補貼7圓) 滷蛋 27個 素皮絲小丁*濕 1Kg 豆干丁 0.7Kg 素肉燥 0.7Kg 素火腿丁 0.2Kg 碎瓜 0.1Kg	螞蟻上樹 高麗菜剖半去芯 0.6Kg 冬粉 0.3Kg 芹菜段 0.3Kg 紅蘿蔔絲 0.3Kg 素皮絲切絲*濕 0.3Kg 素肉燥 0.3Kg 黑木耳絲(乾/泡水) 0.3Kg	炒有機空心菜 有機空心菜(切) 2.5Kg 杏鮑菇絲 0.1Kg 彩椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg 虎尾小素	牛蒡養生湯 紅棗(兩) 1兩 牛蒡片 0.6Kg 素羊肉羹 0.2Kg 生香菇片 0.1Kg 杏鮑菇片 0.1Kg 薑片 0.1Kg		醣類： 146.3 g 脂肪： 60.1 g 蛋白質： 52.3 g 熱量： 1319大卡

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

製表日期：110/08/31

食譜設計小組：

午餐秘書：

總務主任：

幹事張瑞林

教師兼總務主任 丁哲民

校長 張美琳