

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第3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
9月13日 星期一	白米飯	三杯猴頭菇(加菜7圓) 麻油猴頭菇(450g) 2包 九層塔(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 小素丸 0.5Kg 杏鮑菇片 0.2Kg 生鮮木耳片 0.1Kg 紅甜椒片 0.1Kg 薑片 0.1Kg	鳳梨烤麩 馬鈴薯中丁 1Kg 鳳梨(去皮) 0.6Kg 烤麩*濕 0.5Kg 彩椒片 0.2Kg 生鮮木耳片 0.1Kg	紅絲青江菜 青江菜(切) 2.5Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 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	砂糖橘	醣類： 125.1 g 脂肪： 31.1 g 蛋白質： 30.6 g 熱量： 896大卡
9月14日 星期二	燕麥飯	筍子燒豆輪 小豆輪*濕 1Kg 鮮筍片 1Kg 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	奶油白菜(補貼2.5圓) 大白菜切 2.5Kg 生香菇絲 0.2Kg 金針菇 0.2Kg 素火腿絲 0.2Kg 奶油 0.1Kg 生鮮木耳片 0.1Kg 紅蘿蔔片 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	海芽蛋花湯 芹菜珠(兩) 1兩 海帶芽(乾*兩) 1兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 雪白菇 0.5Kg		醣類： 115.2 g 脂肪： 40.3 g 蛋白質： 29.8 g 熱量： 941大卡
9月15日 星期三	白米飯	和風咖哩燴飯 素咖哩塊(220g*穀盛) 2盒 馬鈴薯中丁 1Kg 調理素雞丁 0.6Kg 杏鮑菇片 0.5Kg 青花菜(切) 0.5Kg 紅蘿蔔中丁 0.5Kg	香酥黃金燒(\$10.5) 黃金燒(慈育) 2.5Kg 九層塔 0.1Kg	炒空心菜 空心菜(切) 2Kg 杏鮑菇絲 0.1Kg 彩椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	青木瓜排骨湯 芹菜珠(兩) 1兩 青木瓜中丁 1Kg 紅棗(兩) 1兩 當歸(兩) 1兩 素排骨 0.2Kg		醣類： 133.9 g 脂肪： 33.0 g 蛋白質： 38.0 g 熱量： 970大卡
9月16日 星期四	糙米飯	三角薯餅 三角薯餅75片入(包) 1包	松子炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 松子(兩) 1兩 青豆仁 0.3Kg 紅甜椒小丁 0.1Kg	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	南瓜濃湯 豆腐盒裝300g 2盒 濃湯粉(64g康寶) 2包 鮮奶(光泉200ml) 1瓶 玉米粒 0.3Kg 南瓜小丁去皮 0.3Kg 馬鈴薯小丁 0.2Kg 鴻喜菇 0.1Kg	草莓優酪乳(補貼1.5圓)	醣類： 118.7 g 脂肪： 52.1 g 蛋白質： 38.1 g 熱量： 1100大卡
9月17日 星期五	白米飯	滷蘭花干 蘭花干KG 1.5Kg 海帶結 0.5Kg 熟花生 0.3Kg 小素丸 0.2Kg 薑片 0.1Kg	塔香素肉條 小黃瓜片 1.6Kg 九層塔(兩) 1兩 蒟蒻紅片(0.6k) 1包 素肉排kg 0.9Kg 百頁中丁 0.5Kg 生鮮木耳片 0.1Kg	炒小白菜 小白菜(切) 2Kg 紅甜椒絲 0.2Kg 生香菇片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	素肉骨茶湯(補貼2圓) 玉米段(冷) 1Kg 肉骨茶包(小) 1包 紅棗(兩) 1兩 杏鮑菇中丁 0.3Kg 素皮絲中丁*濕 0.3Kg 薑片 0.1Kg		醣類： 99.6 g 脂肪： 46.3 g 蛋白質： 44.1 g 熱量： 979大卡

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

營養師：

午餐執事：

張瑞林

校長：

張美琳

教師兼總務主任 丁哲民