

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第4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							
月 日							
9 月 22 日 星 期 三	白米飯	奶油筆管麵 濃湯粉(64g康寶) 3包 筆管麵(0.5K) 2包 杏鮑菇中丁 1Kg 馬鈴薯中丁 1Kg 鮮奶(光泉200ml) 1瓶 三色豆 0.5Kg 素火腿丁 0.5Kg	煙燻素雞腿(補貼5圓) 煙燻素雞腿 27支	炒油菜 油菜(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	山藥養生湯 紅棗(兩) 1兩 當歸(兩) 1兩 山藥中丁 0.6Kg 秀珍菇 0.2Kg 素皮絲中丁*濕 0.2Kg 薑片 0.1Kg		醣類： 100.2 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 28.3 g 熱量： 748大卡
9 月 23 日 星 期 四	糙米飯(提前)	焗烤蔬菜盒(補貼16圓) 圓形鋁箔盒 27個 彩椒片 0.5Kg 大白菜切 2.5Kg 鮮奶(225ml) 2瓶 青花菜(冷)CAS 1Kg 玉米粒 0.5Kg 杏鮑菇中丁 0.5Kg 乳酪絲 0.5Kg 素火腿丁 0.5Kg	海帶拌三絲 海帶絲(切) 0.8Kg 豆干絲 0.5Kg 紅蘿蔔絲 0.3Kg 素火腿絲 0.2Kg	紅絲白菜 小白菜(切) 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	酸辣湯 豆腐(1K) 1Kg 香菜(兩) 1兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 金針菇 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 脆筍絲 0.1Kg 黑木耳絲(乾/泡水) 0.1Kg	麵包(補貼9圓)	醣類： 114.9 g 脂肪： 33.2 g 蛋白質： 36.9 g 熱量： 897大卡
9 月 24 日 星 期 五	白米飯	紅燒獅子頭 素獅子頭(pc) 27個 大白菜切 1Kg 香菜(兩) 1兩 紅蘿蔔片 0.2Kg 玉米筍(冷) 0.1Kg 生香菇片 0.1Kg 杏鮑菇片 0.1Kg	花瓜燴炒 小黃瓜片 1.5Kg 蒟蒻紅片(0.6k) 1包 杏鮑菇中丁 0.2Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 黑木耳片(乾/泡水) 0.1Kg	紅絲青江菜 青江菜(切) 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 素火腿絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	海結玉米湯 玉米段 0.7Kg 油腐丁 0.2Kg 海帶結 0.2Kg 芹菜珠 0.1Kg	芭貝金奇果	醣類： 103.1 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 21.6 g 熱量： 732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：

中華書局 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