

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第5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27日 星期一	白米飯	泰式打拋豬	芹菜香腸	炒油菜	黑糖珍珠鮮奶	奇異果	醣類： 81.7 g 脂肪： 44.7 g 蛋白質： 26.6 g 熱量： 824大卡
		九層塔(兩) 1兩 豆干丁 1Kg 素肉燥 1Kg 蕃茄小丁 1Kg 辣椒(條) 1條 檸檬汁(750cc*現) 0瓶	西芹片 1.5Kg 素香腸(kg) 0.3Kg 生鮮木耳片 0.2Kg 白精靈菇 0.2Kg 彩椒絲 0.2Kg	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	粉圓 0Kg 黑糖(Kg) 0Kg 鮮奶(光泉*家) 0桶		
9月28日 星期二	五穀米(提前)	炸熱狗(補貼14圓)	四喜百頁	鮮炒小白菜	冬瓜蓮子湯(補貼2圓)		醣類： 78.6 g 脂肪： 478.3 g 蛋白質： 340.3 g 熱量： 5943大卡
		素小熱狗/條 54條 蕃茄醬包 27包 熱狗粉/包 1包	百頁中丁*菜 1.5Kg 小黃瓜片 0.5Kg 素肉排kg 0.3Kg 生鮮木耳片 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg	小白菜(切) 2Kg 枸杞(兩) 1兩 生香菇絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	芹菜珠(兩) 1兩 枸杞(兩) 1兩 冬瓜中丁 0.8Kg 素排骨 0.2Kg 蓮子(濕) 0.1Kg 薑片 0.1Kg		
9月29日 星期三	麵食	漢堡DIY	荷包蛋	薯條	玉米濃湯		醣類： 101.8 g 脂肪： 31.3 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 825大卡
		素火腿切片(片) 27片 起司片 27片 漢堡(詠順) 27個 蕃茄醬包 27包 小黃瓜片 0.4Kg 蕃茄切片 0.4Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒	馬鈴薯切條 2Kg 梅子粉 0.1Kg	玉米醬(小) 1罐 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 鮮奶(光泉200ml) 1瓶 玉米粒 0.5Kg 馬鈴薯小丁 0.5Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg		
9月30日 星期四	糙米飯(提前)	起司蔬菜(補貼14圓)	日式草菇茶碗蒸	炒空心菜	枸杞菌菇湯	愛玉(補貼13圓)	醣類： 112.2 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 24.7 g 熱量： 790大卡
		起司片 20片 彩椒片 0.1Kg 鮮奶(光泉200ml) 2瓶 大白菜切 1Kg 青花菜(冷)CAS 1Kg 美白菇*包 1包 馬鈴薯中丁 1Kg 杏鮑菇片 0.2Kg 腰果 0.2Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 枸杞(兩) 1兩 生香菇片 0.1Kg 青豆仁 0.1Kg	有機空心菜(切) 2Kg 杏鮑菇絲 0.1Kg 彩椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	枸杞(兩) 1兩 杏鮑菇絲 0.2Kg 金針菇 0.2Kg 生香菇絲 0.1Kg 秀珍菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg		

10月1日 星期五	白米飯	彩椒腰果	義式綠花椰	翠炒高麗菜	玉米排骨湯		醣類(g) 85g 脂肪(g) 24g 蛋白質(g) 23g 熱量(大卡) 688大卡
		濕素雞丁 2Kg 花胡瓜片 0.6Kg 雙色甜椒大丁 0.5Kg 鴻喜菇 0.3Kg 木耳切片 0.2Kg 腰果(生) 0.2Kg	青花菜冷凍(CAS) 3Kg 全廣素火腿-500g/條 1條 玉米筍(切片) 0.3Kg 白精靈菇 0.3Kg 木耳切片 0.2Kg 九層塔-去梗 0.1Kg 粗粒黑胡椒 0包	甘藍(切片) 2.5Kg 小小香菇-切 0.3Kg 胡蘿蔔絲 0.2Kg 日式炸豆皮(非基改) 0.1Kg	甜玉米(塊) 1.2Kg 素魚丸 0.6Kg 芹菜珠 0.2Kg 胡蘿蔔中丁 0.2Kg		

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：

幹事兼 張瑞林

敬啟小學 張美琳
校長

教師 丁哲民