

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第一學期第6週食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月4日 星期一	芝麻飯	照燒素雞排(\$6)	日式關東煮	蠔油珍菇芥藍	黑糖紅豆地瓜圓湯	甘蔗 果	醣類(g)
		素雞排 30個 碧玉筍(小) 2包 素烤肉醬-小 1Kg 紅甜椒片 0.3Kg	白蘿蔔中丁 1.5Kg 十全味噌(小)140g 1包 四角油豆腐丁 0.6Kg 素甜不辣(優鮮一族) 0.5Kg 杏鮑菇頭切片 0.3Kg 乾竹輪(角螺) 0.3Kg 胡蘿蔔片 0.1Kg	芥藍菜段 2.5Kg 素蠔油-300g 1瓶 金針菇 0.3Kg 生機枸杞 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	冷凍地瓜圓(600g) 1包 黑糖(20包/箱-450g) 1包 紅豆 0.6Kg		92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5
10月5日 星期二	白米飯	綜合滷味	鮮蔬炒蛋	炒青江菜	翡翠豆腐羹		醣類(g)
		素米血-450g/包 2包 小干切四丁-滷味用 1Kg 小磨坊滷包(小包) 1包 素丸子0.5 1包 海帶結 0.5Kg 胡蘿蔔中丁 0.3Kg 老薑片 0.1Kg	花胡瓜絲 1.2Kg (雞蛋)洗選蛋 0.7Kg 杏鮑菇切絲 0.4Kg 木耳絲 0.3Kg 紅甜椒絲 0.3Kg 香菇-切 0.3Kg	青江菜切段 2.5Kg 秀珍菇 0.2Kg 胡蘿蔔片 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	豆腐細(1.2K封膜)非基改 1盒 翡翠 1盒 (雞蛋)洗選蛋 0.5Kg 芹菜珠 0.1Kg	97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	
10月6日 星期三	白米飯	什錦焗烤飯	微笑雙寶(\$10)	炒雙色花菜	義式蕃茄湯		醣類(g)
		奶油(100g) 1條 素蝦仁 0.6Kg 馬鈴薯(小丁) 0.6Kg 紅甜椒片 0.5Kg 鴻喜菇 0.5Kg 香菇切片 0.3Kg 起司絲 0.2Kg 毛豆仁(cas) 0.5Kg	素雞塊 60個 微笑薯餅 60個 小蕃茄醬包 30包	青花菜冷凍(CAS) 2Kg 白花菜冷凍(CAS) 1Kg 胡蘿蔔絲 0.2Kg 秀珍菇 0.1Kg	洋菇罐頭-180G 2罐 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒 蕃茄大丁 0.5Kg 美白菇 0.2Kg 九層塔-去梗 0.1Kg	90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	
10月7日 星期四	小米飯	檸香魚	什錦炒甜豆	豆乳有機空心菜	鮮筍丸子湯	麥仕佳鹽可頌(\$16)	醣類(g)
		素鱈魚(錦馨) 36片 檸檬-粒 2粒 香菜-兩 1兩 香菇-切 0.5Kg 紅甜椒片 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	茼蒿白魷(0.6k) 2包 甜豆處理好 1Kg 調味素鴨-切片 0.8Kg 杏鮑菇切片 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg 紅甜椒絲 0.2Kg	有機空心菜切 2.5Kg 豆腐乳罐-小 1罐 胡蘿蔔絲 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	竹筍粗絲 1.2Kg 素丸子0.5 1包 日式炸豆皮(豆皮角) 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg 薑絲 0.1Kg		92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724
10月8日 星期五	白米飯	豆包蝴蝶結	蕃茄炒蛋	翠炒高麗菜	十全大補湯		醣類(g)
		豆包(生-個) 30個 海苔片-10片/包 2包 胡蘿蔔絲 0.3Kg 鴻喜菇 0.2Kg 九層塔 0.1k	蕃茄大丁 1.3Kg (雞蛋)洗選蛋 1.2Kg 毛豆仁(CAS) 0.2Kg	有機高麗菜(片) 3Kg 胡蘿蔔絲 0.3Kg 鴻喜菇 0.2Kg	十全藥膳包 1包 素羊肉-大順600g 1包 杏鮑菇頭切片 0.5Kg 素皮絲 0.3Kg 生機紅棗 0.1Kg	100 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 706	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計

午餐秘書：幹事兼
午餐秘書
張瑞林

校長：虎尾國民小學
校長
張美琳

教師兼
總務主任
丁哲民