

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第一學期第7週食譜設計(素)

材料用量

						營養分析
10月12日星期二	白米飯	養生山藥 山藥-中丁 2 Kg 素羊肉-大順600g 2 包 枸杞-兩 1 兩 紅棗-兩 1 兩 新鮮芋頭中丁 1 Kg 薑絲 0.3 Kg	蝦仁滑蛋 (雞蛋)洗選蛋 1.5 Kg 火鍋素蝦仁 1 Kg 牛頭玉米粒罐-小 1 罐 毛豆仁(CAS) 0.2 Kg	翠炒高麗菜 有機高麗菜(片) 3 Kg 胡蘿蔔片 0.3 Kg 鴻喜菇 0.3 Kg 非基改豆皮 0.2 Kg	元氣牛蒡湯 牛蒡切片 1 Kg 白蘿蔔中丁 0.6 Kg 冷凍甜玉米(塊) 0.3 Kg 日式炸豆皮(豆皮角) 0.2 Kg 生機紅棗 0.1 Kg 老薑片 0.1 Kg	糖類(g) 94.5 脂肪(g) 20.1 蛋白質(g) 32.3 熱量(大卡) 688.1
10月13日星期三	白米飯	香菇肉羹飯 包心白菜(切片) 1.5 Kg 津香味素火腿-條 1 條 脆筍絲(kg) 0.8 Kg 素肉羹 0.5 Kg 胡蘿蔔絲 0.3 Kg 香菇-切 0.2 Kg 九層塔-去梗 0.1 Kg 木耳絲 0.1 Kg	香烤魚子片(\$12.5) 素魚子 90 片	珍菇青江菜 青江菜切段 2.5 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 胡蘿蔔絲 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg	山藥麻糬燒 山藥麻糬燒 30 個	糖類(g) 93.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 682.3
10月14日星期四	白米飯	醋溜魚柳(\$8) 天恩素魚柳 60 條 白芝麻-兩 1 兩 蕃茄醬-(300g/罐) 1 罐 杏鮑菇切絲 0.2 Kg 青椒片 0.2 Kg 紅甜椒片 0.2 Kg 黃甜椒片 0.2 Kg	腰果佐青蔬 青花菜冷凍(CAS) 2 Kg 白精靈菇 0.2 Kg 紅甜椒片 0.2 Kg 九層塔-去梗 0.1 Kg 粗粒黑胡椒kg 0.1 Kg 腰果(生) 0.1 Kg	香椿大陸妹 不結球萵苣切段 3 Kg 香椿醬-600g/罐 1 罐	玉米濃湯 康寶金黃玉米濃湯包 2 包 冷凍玉米粒(CAS) 0.6 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.5 Kg (雞蛋)洗選蛋 0.3 Kg 胡蘿蔔小丁 0.2 Kg	糖類(g) 93.5 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 34.2 熱量(大卡) 726.8
10月15日星期五	地瓜飯	親子丼 濕素雞丁 1.2 Kg 元本山海苔絲(100g) 1 包 白芝麻-兩 1 兩 香菜-兩 1 兩 甘藍(粗絲) 0.8 Kg (雞蛋)洗選蛋 0.3 Kg 胡蘿蔔片 0.2 Kg 香菇-切 0.2 Kg	香煎蛋豆腐 中華雞蛋豆腐(300g) 10 盒	炒有機小松菜 有機小松菜(切) 2.5 Kg 香菇-切 0.2 Kg 生機枸杞 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	冬瓜魚丸湯 冬瓜中丁 1.2 Kg 素魚丸 0.4 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 生機枸杞 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	糖類(g) 94 脂肪(g) 22.2 蛋白質(g) 30.1 熱量(大卡) 696.2

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

食譜

午餐秘書：

營養師 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