

# A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第一學期第8週食譜設計(素)

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月18日 星期一	白米飯	蓮藕炒時蔬 甜豆處理 1.2Kg 素火腿 0.2Kg 蓮藕片 1Kg 紅甜椒絲 0.3Kg 新鮮玉米筍片 0.3Kg 鴻喜菇 0.3Kg 木耳切片 0.2Kg	冬瓜盅 冬瓜大丁 1.5Kg 乾香菇絲-兩 1兩 濕素東坡肉片 0.6Kg 日式炸豆皮(豆皮角) 0.2Kg 胡蘿蔔片 0.2Kg 老薑片 0.1Kg	美味青江菜 青江菜切段 2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	柚香椰果(\$4) 現榨檸檬汁 1瓶 韓式柚子果醬(2k) 1罐 黑糖(20包/箱-450g) 0包 椰果(3K) 0桶	水果	糖類(g) 92.5 脂肪(g) 21.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 697.5
10月19日 星期二	五穀飯	醬燒素鰻魚 素鰻魚 30片 白芝麻-兩 1兩 杏鮑菇切片 1Kg	南洋椰汁咖哩 都梁椰漿(400ml) 2罐 馬鈴薯(中丁) 1.5Kg 奶油(固態)無鹽奶油(小) 1條 青花菜冷凍(CAS) 1Kg 穀盛素咖哩塊 1盒 杏鮑菇切塊 0.3Kg 胡蘿蔔中丁 0.3Kg 九層塔-去梗 0.1Kg	養生高麗菜 甘藍(切片) 2Kg 木耳絲 0.2Kg 生機枸杞 0.1Kg 非基改豆皮 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	泰式酸辣湯 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒 香菜-兩 1兩 檸檬汁 1瓶 甘藍(切片) 0.8Kg 洗選蛋 0.3Kg 蕃茄大丁 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg		糖類(g) 97.5 脂肪(g) 21.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 719.5
10月20日 星期三	螺旋麵	紅醬義大利麵 素肉排(優鮮一族) 15片 螺旋麵0.5 3包 洋菇罐頭-180G 2罐 蕃茄醬-700g 1罐 馬鈴薯(小丁) 0.5Kg 蕃茄大丁 0.5Kg 九層塔-去梗 0.1Kg 粗粒黑胡椒-菜金 0.1包	月亮素蝦餅(\$20) 素食月亮蝦排(天恩) 30個 蜂蜜芥末沙拉醬 2包	黑椒毛豆莢 帶莢毛豆(CAS) 2Kg 八角粒 0.1Kg 粗粒黑胡椒kg 0.1Kg	起司濃湯 切片乾酪(起司片) 15片 康寶(素)玉米濃湯包 2包 奶油(固態)無鹽奶油(小) 1條 冷凍玉米粒(CAS) 0.5Kg 胡蘿蔔小丁 0.3Kg 馬鈴薯(小丁) 0.6Kg		糖類(g) 90 脂肪(g) 20.1 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 666.5
10月21日 星期四	小米飯	義式南瓜燉肉 濕素雞丁 1.5Kg 南瓜-中丁 1Kg 杏鮑菇切片 0.6Kg 毛豆仁(CAS) 0.2Kg 老薑片 0.1Kg	粟香佛跳牆 包心白菜(切片) 2Kg 冷凍栗子 1Kg 原味猴頭菇包 1包 乾香菇絲-兩 1兩 新鮮芋頭大丁 0.3Kg 胡蘿蔔片 0.1Kg	有機油菜 有機油菜(段) 2Kg 紅甜椒絲 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	玉米雪花湯 冷凍玉米粒(CAS) 1Kg 洗選蛋 0.6Kg 美白菇 0.4Kg	玉米脆片(\$19.5)	糖類(g) 92.5 脂肪(g) 24.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 733
10月22日 星期五	白米飯	橙汁排骨 溼素排骨 2.5Kg 白芝麻-兩 1兩 純柳橙汁290ml(冷藏) 1瓶 鳳梨罐頭-中 1罐 蕃茄醬-(300g/罐) 1罐 冷凍毛豆仁 0.6Kg	松子炒蛋 洗選蛋 2.5Kg 冷凍豌豆仁 0.2Kg 素火腿 0.2Kg 松子 0.1Kg	炒雙色花菜 青花菜冷凍(CAS) 2Kg 白花菜冷凍(CAS) 1Kg 秀珍菇 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	素肉骨茶 紅棗-兩 1兩 素羊肉-大順600g 1包 素肉骨茶包 1個 杏鮑菇切片 0.2Kg 素皮絲 0.2Kg 老薑片 0.1Kg		糖類(g) 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

午餐秘書：

教師兼  
總務主任 丁哲民

校長：

虎尾國民小學 張美琳 校長

設計