

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第一學期第9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25日 星期一	白米飯	紅燒獅子頭 素獅子頭(大) 30個 包心白菜(切片) 1.5Kg 乾香菇絲-兩 1兩 甜豆處理好 0.6Kg 胡蘿蔔片 0.3Kg	毛豆火腿蛋 洗選蛋 2Kg 牛頭玉米粒罐-小 1罐 素火腿丁 0.5Kg 毛豆仁(CAS) 0.3Kg	珍菇油菜 油菜切段 2Kg 枸杞-兩 1兩 秀珍菇 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	人蔘雞湯 人蔘雞中藥包 1包 白蘿蔔中丁 1Kg 紅棗-兩 1兩 乾香菇小朵-兩 1兩 素羊肉羹 0.3Kg 老薑片 0.1Kg	小番茄	醣類： 38.4 g 脂肪： 9.9 g 蛋白質： 20.0 g 熱量： 317大卡
10月26日 星期二	蕎麥飯	壽喜鍋 味霖-500ml/罐 1罐 雪白菇 0.2Kg 素羊肉-大順600g 1包 鴻喜菇 0.2Kg 蹄膀小捲-600g/包 1包 老薑片 0.1Kg 甘藍(切片) 0.5Kg 青江菜去頭 0.5Kg 木耳切片 0.2Kg 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔片 0.2Kg	塔香海帶根 海帶根 2Kg 胡蘿蔔絲 0.2Kg 九層塔-去梗 0.1Kg 乾素肉絲 0.1Kg	炒蚵白菜 蚵仔白菜(段) 2Kg 紅甜椒絲 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	翡翠豆腐湯 豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒 翡翠 2盒 枸杞-兩 1兩 洗選蛋 0.2Kg		醣類： 33.8 g 脂肪： 5.7 g 蛋白質： 16.4 g 熱量： 244大卡
10月27日 星期三	白米飯	羅漢粥 玉米粒(Q) 1Kg 香菜 0.1Kg 素油蔥酥(100g) 1包 新鮮芋頭中丁 1Kg 洗選蛋 0.6Kg 素皮絲 0.6Kg 蘿蔔乾(碎菜脯) 0.6Kg 胡蘿蔔小丁 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg	魯蛋 魯蛋-顆 31個 滷包-包 1包	飄香萵苣 萵苣切段 3Kg 胡蘿蔔絲 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 秀珍菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	素高麗菜包 高麗菜包65g 30個		醣類： 163.2 g 脂肪： 111.3 g 蛋白質： 145.7 g 熱量： 2267大卡
10月28日 星期四	白米飯	彩椒雞排 素雞排 31個 杏鮑菇切片 0.2Kg 青椒片 0.2Kg 紅甜椒片 0.2Kg 黃甜椒片 0.2Kg	山東丫頭 素米血-450g/包 2包 小豆干(1/4)非基改 1Kg 杏鮑菇頭切塊 0.4Kg 玉米穗塊 0.2Kg 胡蘿蔔中丁 0.2Kg 八角粒 0.1Kg	炒有機空心菜 有機空心菜切 2Kg 紅甜椒絲 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	素肉骨茶 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	千巧谷甜甜圈(\$22)	醣類： 32.5 g 脂肪： 14.4 g 蛋白質： 23.2 g 熱量： 336大卡
10月29日 星期五	芝麻飯	三杯猴頭菇(\$10) 原味猴頭菇包 2包 百頁豆腐(12丁) 1Kg 紅棗-兩 1兩 新鮮玉米筍片 0.3Kg 木耳切片 0.2Kg 九層塔 0.1Kg 薑片 0.1Kg	枸杞南瓜蒸蛋 洗選蛋 1.5Kg 枸杞-兩 1兩 南瓜絲 0.8Kg 毛豆仁(CAS) 0.5Kg	翠炒高麗菜 甘藍(切片) 2.5Kg 香菇-切 0.2Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	山藥蓮子湯 山藥-中丁 1Kg 紅棗-兩 1兩 香菇-切 0.3Kg 蓮子 0.1Kg 薑片 0.1Kg		醣類： 48.2 g 脂肪： 13.4 g 蛋白質： 22.9 g 熱量： 397大卡

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：張瑞林

設計

校長：張美琳

教師兼總務主任：丁哲民