

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第10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
11月1日 星期一	白米飯	鹽酥拼盤 九層塔(兩) 1兩 地瓜切條 1Kg 芋頭籤(1K/包) 1包 素米血(450g) 1包 百頁中丁 0.5Kg	紅蘿蔔炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 紅蘿蔔絲 1Kg 青豆仁 0.5Kg	鮮炒蘿蔓 小蘿蔓(切) 2Kg 枸杞(兩) 1兩 生香菇絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	桂圓紅棗白木耳湯 白木耳(泡切) 0Kg 紅棗(1斤) 0包 桂圓肉(0.6K) 0盒 黑糖(Kg) 0Kg	橘子	醣類： 124.5 g 脂肪： 27.2 g 蛋白質： 25.8 g 熱量： 845大卡
11月2日 星期二	十穀米飯	彩椒核桃 杏鮑菇片 1Kg 長豆(切段) 1Kg 彩椒片 0.3Kg 生鮮木耳片 0.1Kg 核桃 0.1Kg	紫蘇滷味 白蘿蔔中丁 1.5Kg 紫蘇梅(200g) 1罐 小素丸 0.5Kg 豆干切角 0.5Kg	炒有機菜 有機青江菜(切) 2Kg 杏鮑菇絲 0.1Kg 彩椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	蓮藕排骨湯 香菜(兩) 1兩 蓮藕片 0.6Kg 玉米段(冷)CAS 0.2Kg 珊瑚菇 0.2Kg 素排骨 0.2Kg		醣類： 101.4 g 脂肪： 32.3 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 785大卡
11月3日 星期三	白米飯	南瓜炒米粉 米粉 1Kg 乾香菇絲*兩 1兩 南瓜絲 0.5Kg 素羊肉切片 0.5Kg 高麗菜切 0.5Kg 紅蘿蔔絲 0.2Kg 生鮮木耳絲 0.1Kg	香酥黃金燒(\$10.5) 黃金燒(慈育) 2.5Kg 九層塔 0.1Kg	炒花朴 扁蒲切條 2Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg	味噌豆腐湯 豆腐(1K) 1Kg 芹菜珠(兩) 1兩 海帶芽(乾*兩) 1兩 小白菜(切) 0.2Kg 味噌(KG) 0.1Kg 美白菇 0.1Kg		醣類： 116.5 g 脂肪： 36.3 g 蛋白質： 37.0 g 熱量： 919大卡
11月4日 星期四	胚芽飯	起司蔬菜(補貼14圓) 起司片 21片 彩椒片 0.1Kg 鮮奶(光泉200ml) 2瓶 大白菜切 1Kg 青花菜(冷)(產銷) 1Kg 美白菇*包 1包 馬鈴薯中丁 1Kg 杏鮑菇片 0.2Kg 腰果 0.2Kg	紅燒豆腐 豆腐(1K) 2Kg 素肉燥 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg 生香菇 0.1Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	炒油菜 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	山藥皮絲湯(補貼4圓) 枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 當歸(兩) 1兩 山藥中丁 0.7Kg 杏鮑菇片 0.2Kg 素皮絲中丁*濕 0.2Kg 薑片 0.1Kg	海綿蛋糕(12圓)	醣類： 143.5 g 脂肪： 36.9 g 蛋白質： 29.8 g 熱量： 1024大卡
11月5日 星期五	白米飯	帝王食補薑母鴨 凍豆腐(1K) 1Kg 素米血(450g) 1包 薑母鴨包 1包 大白菜切 0.5Kg 素鴨片 0.5Kg 金針菇 0.1Kg 薑片 0.1Kg	花瓜燴炒 小黃瓜片 1.5Kg 素甜不辣 0.6Kg 秀珍菇 0.2Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 黑木耳片(乾/泡水) 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜切片 2Kg 生香菇絲 0.2Kg 生鮮木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	枸杞菌菇湯 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		醣類： 98.0 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 19.3 g 熱量： 651大卡

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

張瑞林

校長

張美琳

丁哲民