

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第11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8日 星期一	白米飯	杏鮑菇素羊肉羹(補貼5)	<b>洋芋烘蛋</b>		<b>炒油菜</b>		冬瓜蓮子湯(補貼2圓)  <b>手切菜</b>	糖類： 88.1 g 脂肪： 25.1 g 蛋白質： 22.9 g 熱量： 670大卡	
		素羊肉羹 1.5Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒	油菜(切) 2Kg	芹菜珠(兩) 1兩				
		杏鮑菇中丁 1Kg	玉米粒 0.2Kg	紅甜椒絲 0.1Kg	枸杞(兩) 1兩				
		紅蘿蔔中丁 0.3Kg	青豆仁 0.2Kg	美白菇 0.1Kg	冬瓜中丁 0.8Kg				
		毛豆仁 0.1Kg	紅甜椒小丁 0.2Kg	黑木耳絲(乾/泡水) 0.1Kg	素排骨 0.2Kg				
		薑片 0.1Kg	馬鈴薯小丁 0.2Kg	薑絲 0.1Kg	蓮子(濕) 0.1Kg				
薑片 0.1Kg			薑片 0.1Kg						
餐數 26									
11月9日 星期二	十穀米飯	<b>梅乾素肚</b>		<b>紅燒蒲瓜</b>		<b>鐵板銀芽</b>		<b>蔬菜豆腐湯</b>	
		素肚切片 1Kg	扁蒲切條 0.8Kg	豆芽菜 1Kg	豆腐盒裝300g 1盒				
		乾香菇(兩) 1兩	小小油腐丁 0.3Kg	豆干片 0.2Kg	芹菜珠(兩) 1兩				
		筍乾 0.3Kg	生香菇片 0.1Kg	芹菜段 0.1Kg	香菜(兩) 1兩				
		朴菜(切) 0.1Kg	紅蘿蔔片 0.1Kg	紅蘿蔔絲 0.1Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒				
		薑片 0.1Kg	薑絲 0.1Kg		小白菜(切) 0.1Kg				
薑片 0.1Kg			美白菇 0.1Kg						
餐數 17							糖類： 83.2 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 24.7 g 熱量： 667大卡		
11月10日 星期三	快樂兒童漢堡餐	<b>漢堡DIY(補貼16元)</b>		<b>荷包蛋</b>		<b>薯條</b>		<b>玉米濃湯</b>	
		素火腿切片(片) 29片	蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒	馬鈴薯切條 2Kg	玉米醬(小) 1罐				
		起司片 29片		梅子粉 0.1Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒				
		漢堡皮(好麥) 29個			鮮奶(光泉200ml) 1瓶				
		蕃茄醬包 29包			玉米粒 0.5Kg				
		小黃瓜片 0.4Kg			馬鈴薯小丁 0.5Kg				
蕃茄切片 0.4Kg			紅蘿蔔小丁 0.1Kg						
餐數 26							糖類： 81.4 g 脂肪： 43.9 g 蛋白質： 32.4 g 熱量： 853大卡		
11月11日 星期四	胚芽飯	<b>糖醋白帶魚</b>		<b>栗子白菜(補貼2)</b>		<b>炒有機菜</b>		<b>豆薯蛋花湯</b>	
		素白帶魚 22片	大白菜切 1.5Kg	有機黑葉白菜切 1.5Kg	芹菜珠(兩) 1兩				
		白芝麻(兩) 1兩	豆皮(條) 1條	杏鮑菇絲 0.1Kg	美白菇*包 1包				
			乾香菇絲*兩 1兩	彩椒絲 0.1Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒				
			栗子(冷凍) 0.2Kg	薑絲 0.1Kg	豆薯絲 0.3Kg				
			紅蘿蔔片 0.1Kg		生香菇絲 0.1Kg				
	黑木耳絲(乾/泡水) 0.1Kg								
餐數 19						<b>小番茄</b>	糖類： 138.4 g 脂肪： 33.3 g 蛋白質： 30.5 g 熱量： 968大卡		
11月12日 星期五	白米飯	<b>素瓜仔肉</b>		<b>鳳梨燒雞</b>		<b>炒高麗菜</b>		<b>素肉骨茶湯(補貼2圓)</b>	
		素皮絲小丁*濕 1Kg	辣椒(條) 1條	高麗菜切片 2Kg	肉骨茶包(小) 1包				
		豆干丁 0.6Kg	生香菇 0.5Kg	生香菇絲 0.2Kg	紅棗(兩) 1兩				
		素火腿丁 0.2Kg	油腐丁 0.5Kg	生鮮木耳絲 0.1Kg	玉米段(冷) 0.8Kg				
		碎瓜 0.1Kg	青椒片 0.5Kg	紅蘿蔔絲 0.1Kg	杏鮑菇中丁 0.3Kg				
		素肉燥 0.1Kg	調理素雞丁 0.5Kg		素皮絲中丁*濕 0.2Kg				
	鳳梨(去皮) 0.2Kg		薑片 0.1Kg						
餐數 24							糖類： 92.9 g 脂肪： 32.3 g 蛋白質： 35.0 g 熱量： 783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：

校長

教師兼  
總務主任 **丁哲民**

虎尾國民小學  
校長 **張美琳**