

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第13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22日 星期一	白米飯	素蝦捲 素蝦捲(慈育) 29條	白醬螺旋麵 貝殼麵(0.5K) 1包 青花菜(冷)(產銷) 1Kg 洋菇罐(小) 1罐 鮮奶(光泉200ml) 1瓶 玉米粒Q 0.5Kg 毛豆仁(CAS) 0.1Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg	鮮炒蘿蔓 小蘿蔓(切) 2Kg 枸杞(兩) 1兩 生香菇絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg 虎尾小素	冬瓜素排湯(補貼2圓) 冬瓜中丁 1Kg 芹菜珠(兩) 1兩 枸杞(兩) 1兩 素排骨 0.2Kg 薑片 0.1Kg	百香果	醣類： 90.5 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 21.6 g 熱量： 654大卡
11月23日 星期二	白米飯	五彩豆包 炸豆包(pc) 29個 生香菇絲 0.1Kg 杏鮑菇絲 0.1Kg 青椒絲 0.1Kg 素火腿絲 0.1Kg 彩椒絲 0.1Kg	塔香素肉條 九層塔(兩) 1兩 小黃瓜片 1Kg 素肉排kg 0.5Kg 百頁中丁 0.2Kg 生鮮木耳片 0.1Kg	鮮炒小白菜 小白菜(切) 1.5Kg 枸杞(兩) 1兩 生香菇絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg 虎尾小素	海結玉米湯 玉米段(冷) 0.5Kg 油腐丁 0.2Kg 海帶結 0.2Kg 秀珍菇 0.1Kg 芹菜珠 0.1Kg		醣類： 55.3 g 脂肪： 21.8 g 蛋白質： 26.3 g 熱量： 522大卡
11月24日 星期三	麵食	義式肉醬麵 義大利麵 4Kg 素黑胡椒醬(850g) 1罐 素蘑菇醬(850g) 1罐 玉米粒 0.5Kg 杏鮑菇小丁 0.5Kg 素火腿丁 0.3Kg 青豆仁 0.2Kg	香酥花枝圈(\$13) 素花枝圈 1.5Kg 蜂蜜芥末醬100g 1包	炒豆皮高麗菜 高麗菜切片 2Kg 豆皮(條) 1條 生鮮木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 虎尾小素	南瓜濃湯 豆腐盒裝300g 2盒 濃湯粉(64g康寶) 2包 鮮奶(光泉200ml) 1瓶 玉米粒 0.3Kg 南瓜小丁去皮 0.3Kg 馬鈴薯小丁 0.2Kg 鴻喜菇 0.1Kg		醣類： 213.8 g 脂肪： 46.5 g 蛋白質： 50.8 g 熱量： 1470大卡
11月25日 星期四	白米飯	芋香燴鮮菇 乾香菇(兩) 1兩 芋頭中丁*鮮 0.6Kg 小黃瓜片 0.5Kg 杏鮑菇中丁 0.5Kg 素肉排kg 0.3Kg	鮮奶蒸蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 鮮奶(光泉200ml) 2瓶 玉米粒Q 0.1Kg 青豆仁 0.1Kg	紅絲油菜 油菜(切) 1.5Kg 秀珍菇 0.1Kg 素火腿絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg 虎尾小素	馬鈴薯素羊肉湯 馬鈴薯中丁 0.5Kg 紅蘿蔔中丁 0.2Kg 素羊肉 0.2Kg 薑片 0.1Kg 地球葡萄5粒	麻吉可頌(12圓)	醣類： 84.1 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 24.2 g 熱量： 683大卡
11月26日 星期五	白米飯	紅燒獅子頭 素獅子頭(pc) 27個 大白菜切 1Kg 香菜(兩) 1兩 紅蘿蔔片 0.2Kg 玉米筍(冷) 0.1Kg 生香菇片 0.1Kg 杏鮑菇片 0.1Kg	雪菜肉燥 豆干丁 1Kg 雪裡紅碎 1Kg 素肉燥 0.5Kg 豆豉 0.1Kg	炒青江菜 青江菜(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 虎尾小素	味噌豆腐湯 豆腐(1K) 1Kg 芹菜珠(兩) 1兩 海帶芽(乾*兩) 1兩 味噌(KG) 0.1Kg 美白菇 0.1Kg		醣類： 75.8 g 脂肪： 39.5 g 蛋白質： 29.5 g 熱量： 768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