

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第一學期第14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
11月29日 星期一 餐數 26	白米飯	三杯猴頭菇 原味猴頭菇(450g) 2包 九層塔(兩) 1兩 油腐丁 1Kg 杏鮑菇中丁 0.5Kg 紅蘿蔔片 0.2Kg 薑片 0.1Kg	蕃茄炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 蕃茄切片 2Kg 毛豆仁 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜切片 2Kg 生鮮木耳片 0.1Kg 素火腿絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg 虎尾小素	紅棗桂圓芋圓湯(補貼3元) 九份芋圓 0Kg 九份蕃薯圓 0Kg 紅棗(1斤) 0包 桂圓肉(0.6K) 0盒	楊梅	醣類： 97.3 g 脂肪： 26.9 g 蛋白質： 27.2 g 熱量： 736大卡
11月30日 星期二 餐數 26	糙米飯	新疆素肉排 素肉排 29片 青椒片 0.5Kg 馬鈴薯中丁 0.5Kg 蕃茄切片 0.5Kg 薑片 0.1Kg	紅燒南瓜 南瓜中丁 2.5Kg 紅棗(兩) 1兩 香菜(兩) 1兩 南瓜子 0.1Kg	鮮炒油菜 油菜(切) 2.5Kg 枸杞(兩) 1兩 秀珍菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg 虎尾小素	味噌豆腐湯 豆腐(1K) 1Kg 味噌(KG) 0.3Kg 小白菜(切) 0.2Kg 美白菇 0.1Kg 海帶芽(乾*兩) 0.1兩		醣類： 108.8 g 脂肪： 33.7 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 836大卡
12月1日 星期三 餐數 26	油飯	古早味油飯 三色豆(CAS) 1Kg 冷凍芋頭小丁 1Kg 津香味素火腿-條 1條 乾香菇絲-兩 1兩 圓糯米 1Kg 素皮絲(泡水切碎) 0.3Kg 香菜 0.1Kg	香醇滷蛋 水煮蛋(滷蛋) 32個 小磨坊滷包(小包) 1包	麻香芥蘭菜 芥藍菜段 2Kg 白芝麻-兩 1兩 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	冬瓜魚丸湯 冬瓜中丁 1.2Kg 素魚丸 0.4Kg 秀珍菇 0.2Kg 生機枸杞 0.1Kg 薑絲 0.1Kg		醣類(g) 90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671
12月2日 星期四 餐數 26	白米飯	醬燒素鰻魚 素鰻魚 30片 白芝麻-兩 1兩 杏鮑菇切片 1Kg	韓式部隊鍋(\$6) 切片乾酪(起司片) 20片 王子麵 12包 素韓式泡菜(369g) 2罐 包心白菜(切片) 1.2Kg 素火鍋料(天恩) 1包 秀珍菇 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 胡蘿蔔片 0.3Kg	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(段) 2Kg 紅甜椒絲 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 雪白菇 0.1Kg 薑絲 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 素皮絲 0.2Kg 猴頭菇(乾) 0.2Kg 老薑片 0.1Kg 小番茄	北海道蛋糕(\$15)	醣類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724
12月3日 星期五 餐數 26	白米飯	泰式打拋 檸檬-粒-菜金 3粒 九層塔去梗-兩 1兩 小小豆干丁 1Kg 生辣椒-兩 1兩 素肉燥(180g/包) 1包 蕃茄小丁 0.8Kg	雙色地瓜球 山藥球 32個 地瓜球-個 32個 波浪薯條 1.5Kg	玉筍西蘭花 青花菜冷凍(CAS) 2.5Kg 秀珍菇 0.2Kg 胡蘿蔔片 0.2Kg 新鮮玉米筍片 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	巧達濃湯 康寶(素)玉米濃湯包 2包 南瓜-小丁 0.6Kg 冷凍玉米粒(CAS) 0.3Kg 洗選蛋 0.2Kg 胡蘿蔔小丁 0.2Kg		醣類(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

設計

午餐秘書

幹事兼午餐秘書 張瑞林

校長：

虎尾國小 校長 張美琳

教師兼總務主任 丁哲民