

# A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第一學期第16週食譜設計(素食)

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月13日 星期一 餐數 26	白米飯	<b>什錦炒節瓜</b>	<b>日式築間煮</b>	<b>紅顏油菜</b>	<b>鮮筍排骨湯</b>		醣類(g) 119
		節瓜片 1.5Kg	白蘿蔔中丁 1.5Kg	油菜切段 2.3Kg	竹筍粗絲 2Kg		脂肪(g) 19.5
		素肉排切條 1Kg	十全味噌(小)140g 1包	胡蘿蔔絲 0.2Kg	珊瑚菇 0.2Kg		蛋白質(g) 35.8
		紅甜椒絲 0.5Kg	枸杞-兩 1兩	木耳絲 0.1Kg	乾素排骨酥(谷王) 0.2Kg		熱量(大卡) 794.7
		新鮮玉米筍片 0.3Kg	乾香菇小朵-兩 1兩	薑絲 0.1Kg	薑絲 0.1Kg		
		鴻喜菇 0.3Kg	竹筍切片 0.6Kg				
木耳切片 0.2Kg	乾竹輪(角螺) 0.3Kg						
		杏鮑菇頭切片 0.2Kg	秀珍菇 0.2Kg				
			香菇-切 0.2Kg				
12月14日 星期二 餐數 26	五穀飯	<b>麻油猴頭菇</b>	<b>松子起司蒸蛋(\$5)</b>	<b>鴻喜高麗菜</b>	<b>鮮蔬大滷湯</b>		醣類(g) 117
		麻油猴頭菇包(0.6k) 2包	切片乾酪(起司片) 10片	甘藍(切片) 3Kg	包心白菜(切片) 0.6Kg		脂肪(g) 20.1
		甘藍(切片) 1.5Kg	洗選蛋 2Kg	胡蘿蔔絲 0.2Kg	鮮筍絲 0.3Kg		蛋白質(g) 33.3
		凍豆腐(kg) 0.6Kg	毛豆仁 0.3Kg	鴻喜菇 0.1Kg	洗選蛋 0.2Kg		熱量(大卡) 782.1
		金針菇 0.5Kg	松子 0.1Kg		傳統豆腐(大丁尺四)-盤 0.2盤		
		胡蘿蔔片 0.3Kg			胡蘿蔔絲 0.1Kg		
		老薑片 0.1Kg		木耳絲 0.1Kg			
12月15日 星期三 餐數 26	白米飯	<b>香菇肉羹飯</b>	<b>香酥花枝圈(\$5.5)</b>	<b>肉燥大陸妹</b>	<b>奇美雙色捲</b>		醣類(g) 101
		包心白菜(切片) 2Kg	素魷魚卷(素之都) 2Kg	不結球萵苣去頭 2.5Kg	奇美雙色捲(CAS) 35個		脂肪(g) 20.3
		素肉羹 1.2Kg	蜂蜜芥末沙拉醬 2包	素肉燥(180g/包) 1包			蛋白質(g) 32.4
		脆筍絲(kg) 0.6Kg		紅甜椒絲 0.2Kg			熱量(大卡) 716.3
		洗選蛋 0.6Kg		杏鮑菇切絲 0.1Kg			
		香菇切片 0.2Kg					
		胡蘿蔔絲 0.2Kg					
		木耳絲 0.1Kg					
12月16日 星期四 餐數 26	小米飯	<b>紅燒鰻魚</b>	<b>白醬馬鈴薯</b>	<b>鮑菇有機空心菜</b>	<b>藥膳火鍋</b>	杯子蛋糕(\$10)	醣類(g) 113
		素鰻魚 30片	康寶(素)玉米濃湯包 2包	有機空心菜切 2Kg	素火鍋料(天恩) 1包		脂肪(g) 28
		白芝麻-兩 1兩	馬鈴薯(中丁) 1.5Kg	枸杞-兩 1兩	包心白菜(切片) 0.5Kg		蛋白質(g) 43.2
			白醬料理塊 1盒	杏鮑菇切絲 0.2Kg	白蘿蔔中丁 0.3Kg		熱量(大卡) 876.8
			素火腿-500g 1條	薑絲 0.1Kg	冷凍玉米穗塊(CAS) 0.3Kg		
			生香菇對切 0.3Kg		胡蘿蔔中丁 0.2Kg		
	冷凍豌豆仁 0.2Kg		日式炸豆皮(豆皮角) 0.1Kg				
12月17日 星期五 餐數 26	白米飯	<b>綜合滷味(\$10)</b>	<b>焗烤奶香南瓜(\$5)</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>十全大補湯</b>		醣類(g) 101.5
		素米血-450g/包 2包	鮮奶-200ml 3瓶	青江菜切段 2Kg	十全藥膳排骨包 1包		脂肪(g) 22.2
		白蘿蔔大丁 1.5Kg	南瓜-中丁 2Kg	胡蘿蔔片 0.2Kg	素羊肉-大順600g 1包		蛋白質(g) 31.1
		芋簽糰 1包	杏鮑菇頭切片 0.5Kg	秀珍菇 0.1Kg	杏鮑菇頭切片 0.5Kg		熱量(大卡) 730.2
		香菜-兩 1兩	刨絲乾酪(乳酪絲) 0.3Kg		素皮絲 0.3Kg		
		素丸子0.5 1包	青豆仁 0.3Kg		生機紅棗 0.1Kg		
	小豆干(1/4)非基改 0.5Kg						
	酸菜絲(醃) 0.3Kg						
	素甜不辣(優鮮一族) 0.2Kg						

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：

校長：