

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第一學期第17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20日 星期一	白米飯	宮保雞丁 濕素雞丁 2Kg 乾辣椒片-兩 1兩 花胡瓜中丁 0.5Kg 胡蘿蔔小丁 0.4Kg 去皮油花生 0.1Kg	熱炒桂竹筍 醃桂竹筍段 2Kg 乾香菇絲-兩 1兩 素皮絲-泡水 0.6Kg 胡蘿蔔絲 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg	美味青江菜 青江菜切段 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	紅豆紫米湯圓 二砂(1kg) 0包 小湯圓(1斤/包-貴冠) 0包 紅豆(國產) 0Kg 紫米(國產) 0Kg 黑糖(20包/箱-450g) 0包	柳丁	醣類(g) 101 脂肪(g) 23.4 蛋白質(g) 33.8 熱量(大卡) 749.8
12月21日 星期二	五穀飯	香酥白帶魚 素白帶魚 33片	栗香佛跳牆 包心白菜(切片) 2Kg 冷凍栗子 1Kg 原味猴頭菇包 1包 乾香菇絲-兩 1兩 新鮮芋頭大丁 0.3Kg 胡蘿蔔片 0.1Kg	卜派菠菜 菠菜切段 2Kg 枸杞-兩 1兩 香菇切片 0.1Kg	當歸羊肉湯 紅棗-兩 1兩 素羊肉-大順600g 1包 素食當歸料理包 1包 杏鮑菇頭切塊 0.5Kg 薑片 0.1Kg		醣類(g) 90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671
12月22日 星期三	麵	拿坡里炒麵 小烏龍麵 5Kg 起司粉 0.3Kg 牛頭玉米粒罐-小 1罐 鴻喜菇 0.3Kg 奶油(固態)無鹽奶油(小) 1條 青豆仁 0.2Kg 洋菇罐(中) 1罐 蕃茄醬700g-可果美 1罐 杏鮑菇切片 0.5Kg 花胡瓜絲 0.3Kg 素火腿丁 0.3Kg	茄汁微笑薯餅 微笑薯餅 66個 小蕃茄醬包 33包	玉筍西蘭花 青花菜冷凍(CAS) 2.5Kg 胡蘿蔔片 0.2Kg 新鮮玉米筍片 0.2Kg	玉米濃湯 康寶(素)玉米濃湯包 2包 鮮奶-200ml 1瓶 冷凍玉米粒(CAS) 0.6Kg 馬鈴薯(小丁) 0.5Kg 洗選蛋 0.3Kg 胡蘿蔔小丁 0.2Kg		醣類(g) 91 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.9 熱量(大卡) 677
12月23日 星期四	小米飯	三杯猴頭菇(\$6) 原味猴頭菇包 2包 九層塔-兩 1兩 素肉排切條 0.5Kg 杏鮑菇頭切塊 0.5Kg 紅甜椒中丁 0.1Kg 薑片 0.1Kg	海味蒸蛋 洗選蛋 2Kg 冷凍玉米粒(CAS) 0.5Kg 素魚板絲 0.5Kg	麻香芥蘭菜 芥藍菜段 2Kg 胡蘿蔔絲 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	味噌豆腐湯 味噌(小)-菜金 2包 豆腐(半盤) 1板 乾裙帶菜(兩) 1兩 小白菜切段 0.3Kg 白精靈菇對切 0.2Kg 芹菜珠 0.1Kg	養樂多優酪乳(\$13)	醣類(g) 104.5 脂肪(g) 27.6 蛋白質(g) 43.4 熱量(大卡) 840
12月24日 星期五	白米飯	炸物雙拼(\$3) 地瓜薯條 3Kg 素米血-450g/包 2包 九層塔 0.1Kg	蒲瓜鮮菇羹 蒲瓜粗絲 2Kg 金針菇 0.3Kg 珊瑚菇 0.2Kg 胡蘿蔔絲 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	有機小松菜 有機小松菜(切) 2Kg 薑絲 0.1Kg 秀珍菇 0.2Kg 紅甜椒絲 0.1Kg	鳳梨苦瓜雞湯(\$3) 鳳梨罐頭-中 1罐 蔭鳳梨-(永發380g) 1罐 苦瓜片 0.6Kg 濕素雞丁 0.6Kg 香菇切1/4 0.2Kg 薑片 0.1Kg		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 23.4 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 711

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

約僱劉芳榕

校長：

虎尾國民小學 校長張美琳

教師兼總務主任丁哲民