

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第21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
1 月 17 日 星期 一	白 米 飯	<b>素蝦捲</b>	<b>白醬螺旋麵</b>	<b>鮮炒菠菜</b>	<b>黑糖珍珠鮮奶</b>	蓮 霧	醣類： 87.2 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 22.2 g 熱量： 668大卡
		素蝦捲(慈育) 29條	貝殼麵(0.5K) 1包 鴻喜菇 0.1Kg 青花菜切 1Kg 洋菇罐(小) 1罐 鮮奶(光泉200ml) 1瓶 玉米粒Q 0.5Kg 乳酪絲 0.3Kg 毛豆仁(CAS) 0.1Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	菠菜切段 2Kg 枸杞(兩) 1兩 生香菇絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	粉圓 星兒 0Kg 黑糖(Kg) 0Kg 鮮奶(光泉*家) 0桶		
1 月 18 日 星期 二	五 穀 米 飯	<b>五彩豆包</b>	<b>蕃茄炒蛋</b>	<b>鮮炒小白菜</b>	<b>海結玉米湯</b>		醣類： 80.7 g 脂肪： 31.4 g 蛋白質： 34.6 g 熱量： 749大卡
		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	蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 蕃茄切片 2Kg 毛豆仁 0.1Kg	小白菜(切) 2Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg	玉米段 0.6Kg 油腐丁 0.3Kg 海帶結 0.2Kg 秀珍菇 0.1Kg 芹菜珠 0.1Kg		
1 月 19 日 星期 三	麵 食	<b>義式肉醬麵</b>	<b>香酥花枝圈(\$15)</b>	<b>炒豆皮高麗菜</b>	<b>南瓜濃湯</b>		醣類： 213.8 g 脂肪： 46.5 g 蛋白質： 50.8 g 熱量： 1470大卡
		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	素花枝圈 1.5Kg 蜂蜜芥末醬100g 1包	高麗菜切片 2Kg 豆皮(條) 1條 生鮮木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	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		
1 月 20 日 星期 四	胚 芽 米 飯	<b>芋香燴鮮菇</b>	<b>玉米起司蛋</b>	<b>紅絲油菜</b>	<b>牛蒡素羊肉湯</b>	正 一 品 香 餐 包 (一圓)	醣類： 111.5 g 脂肪： 31.7 g 蛋白質： 28.7 g 熱量： 838大卡
		乾香菇(兩) 1兩 芋頭中丁*鮮 0.8Kg 小黃瓜片 0.6Kg 杏鮑菇中丁 0.6Kg 素肉排kg 0.3Kg	起司片 5片 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 玉米粒 1Kg 青豆仁 0.1Kg	油菜(切) 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	紅棗(兩) 1兩 牛蒡片 0.5Kg 紅蘿蔔中丁 0.3Kg 素羊肉 0.3Kg 杏鮑菇片 0.2Kg 薑片 0.1Kg		
月							
日							

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：

約僱劉芳榕

校長：

教師兼  
總務主任 丁哲民

虎尾國民小學  
校長 張美琳