

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第二學期第3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
2月21日 星期一	白米飯	紅燒獅子頭 素獅子頭(大) 30個 包心白菜(切片) 1.5Kg 乾香菇絲-兩 1兩 甜豆處理好 0.6Kg 胡蘿蔔片 0.3Kg	毛豆火腿蛋 洗選蛋 1.5Kg 牛頭玉米粒罐-小 1罐 素火腿丁 0.5Kg 毛豆仁(CAS) 0.3Kg	炒蚵白菜 蚵仔白菜(段) 2Kg 紅甜椒絲 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	人蔘雞湯 人蔘雞中藥包 1包 白蘿蔔中丁 1Kg 紅棗-兩 1兩 乾香菇小朵-兩 1兩 素羊肉羹 0.3Kg 老薑片 0.1Kg		醣類(g) 110.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 34.6 熱量(大卡) 773.9
2月22日 星期二	蕎麥飯	壽喜鍋(\$6) 味霖-500ml/罐 1罐 雪白菇 0.2Kg 素羊肉-大順600g 1包 鴻喜菇 0.2Kg 蒟蒻小捲-600g/包 1包 老薑片 0.1Kg 甘藍(切片) 0.5Kg 青江菜去頭 0.5Kg 木耳切片 0.2Kg 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔片 0.2Kg	塔香海帶根 海帶根 2Kg 胡蘿蔔絲 0.2Kg 九層塔-去梗 0.1Kg 乾素肉絲 0.1Kg	珍菇油菜 油菜切段 2Kg 枸杞-兩 1兩 秀珍菇 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	翡翠豆腐湯 冷凍翡翠(300g) 2盒 豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒 枸杞-兩 1兩 洗選蛋 0.2Kg		醣類(g) 102 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 34 熱量(大卡) 732.1
2月23日 星期三	白米飯	羅漢粥 玉米粒(Q) 1Kg 香菜 0.1Kg 素油蔥酥(100g) 1包 新鮮芋頭中丁 1Kg 洗選蛋 0.6Kg 素皮絲 0.6Kg 蘿蔔乾(碎菜脯) 0.6Kg 胡蘿蔔小丁 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg	滷蛋 水煮蛋(滷蛋) 31個 小磨坊滷包(小包) 1包	飄香萵苣 萵苣切段 3Kg 胡蘿蔔絲 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 秀珍菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	素高麗菜包 奇美高麗菜包(CAS) 30個		醣類(g) 101 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.8 熱量(大卡) 727.3
2月24日 星期四	白米飯	彩椒雞排(\$5) 素雞排 31個 杏鮑菇切片 0.2Kg 青椒大丁 0.2Kg 紅甜椒大丁 0.2Kg 黃甜椒大丁 0.2Kg	山東丫頭 素米血-450g(龍味奇) 2包 小豆干(1/4)非基改 1Kg 杏鮑菇頭切塊 0.4Kg 玉米穗塊 0.2Kg 胡蘿蔔中丁 0.2Kg 八角粒 0.1Kg	炒有機青江菜 有機青江菜(段) 2Kg 秀珍菇 0.2Kg 紅甜椒絲 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	素肉骨茶(\$3) 素羊肉-大順600g 1包 素肉骨茶包 1個 杏鮑菇切片 0.2Kg 素皮絲 0.2Kg 老薑片 0.1Kg	養樂多 純果汁(\$18) 小蕃茄 5粒	醣類(g) 113 脂肪(g) 28 蛋白質(g) 43.2 熱量(大卡) 876.8
2月25日 星期五	五穀飯	三杯猴頭菇(\$3.5) 原味猴頭菇包 2包 百頁豆腐(12丁) 1Kg 紅棗-兩 1兩 新鮮玉米筍片 0.3Kg 木耳切片 0.2Kg 九層塔 0.1Kg 薑片 0.1Kg	枸杞南瓜蒸蛋 洗選蛋 1.5Kg 枸杞-兩 1兩 南瓜絲 0.8Kg 毛豆仁(CAS) 0.5Kg	翠炒高麗菜 甘藍(切片) 2.5Kg 香菇-切 0.2Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	山藥蓮子湯 山藥-中丁 1Kg 紅棗-兩 1兩 香菇-切 0.3Kg 蓮子 0.1Kg 薑片 0.1Kg		醣類(g) 101.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 31.8 熱量(大卡) 735.7

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

午餐秘書：

人黃金芳格

校長：

虎尾國民小學 張美琳 校長

設計

教師兼 丁哲民 總務主任