

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第2學期第4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
月 日							
3月1日 星期二 餐數 26	胚芽米飯	塔香素雞排 素雞排 29個 九層塔(兩) 1兩 杏鮑菇片 0.2Kg 彩椒片 0.2Kg 生鮮木耳片 0.1Kg 薑片 0.1Kg	蕃茄炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 蕃茄切片 2Kg 毛豆仁 0.1Kg	炒枸杞油菜 油菜切 2Kg 枸杞(兩) 1兩 金針菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	青木瓜排骨湯 芹菜珠(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 青木瓜中丁 0.8Kg 素排骨 0.2Kg 美白菇 0.1Kg	茂谷	醣類： 77.6 g 脂肪： 29.7 g 蛋白質： 26.5 g 熱量： 678大卡
3月2日 星期三 餐數 26	白米飯	南瓜炒米粉 米粉 1Kg 乾香菇絲*兩 1兩 南瓜絲 0.5Kg 素羊肉切片 0.5Kg 高麗菜切 0.5Kg 紅蘿蔔絲 0.2Kg 生鮮木耳絲 0.1Kg	煙燻素雞腿(補貼5圓) 煙燻素雞腿 29支	紅絲小白菜 小白菜切 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	南瓜濃湯 豆腐盒裝300g 2盒 濃湯粉(64g康寶) 2包 玉米粒罐(340g/罐) 1罐 鮮奶(光泉200ml) 1瓶 南瓜小丁去皮 0.3Kg 馬鈴薯小丁 0.2Kg 鴻喜菇 0.1Kg		醣類： 114.8 g 脂肪： 36.2 g 蛋白質： 30.5 g 熱量： 889大卡
3月3日 星期四 餐數 26	五穀米飯	芋香燴鮮菇 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	紅燒豆腐 豆腐(1K) 2Kg 素肉燥 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg 生香菇 0.1Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	炒有機菜 有機福山萵苣切 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 素火腿絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg  雪梨蜜棗	當歸羊肉湯 四神藥包 1包 紅棗(兩) 1兩 冬瓜中丁 0.5Kg 素羊肉 0.2Kg 杏鮑菇中丁 0.1Kg 薑片 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg	草莓麵包(12圓) 蜜棗米	醣類： 121.1 g 脂肪： 30.9 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 878大卡
3月4日 星期五 餐數 26	白米飯	五彩豆包 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	雪菜肉燥 豆干丁 1Kg 雪裡紅碎 1Kg 素肉燥 0.5Kg 豆豉 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜切片 2Kg 生香菇絲 0.2Kg 生鮮木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	山藥皮絲湯(補貼4圓) 枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 當歸(兩) 1兩 山藥中丁 0.7Kg 杏鮑菇片 0.2Kg 素皮絲中丁*濕 0.2Kg 薑片 0.1Kg		醣類： 82.2 g 脂肪： 37.9 g 蛋白質： 36.4 g 熱量： 810大卡

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：

約僱人員 劉芳榕

校長

虎尾國民小學 校長 張美琳

教師兼 練務主任 丁哲民