

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第2學期第5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	主餐	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月7日	瓜飯 素肚切片 1kg 乾香菇(兩) 1兩 素火腿切片 0.5kg 筍乾 0.5kg 榨菜絲 0.3kg 紅蘿蔔絲 0.1kg 薑片 0.1kg	主菜 梅乾素肚 1kg 鮮炒蘿蔓 2kg	副菜 絲絲入扣 1kg 鮮炒蘿蔓 2kg	湯 黑糖珍珠豆花 0盒 粉圓 1兩 黑糖(0.6k) 0包	芭樂 0盒	醃類：80.9g 脂肪：20.7g 蛋白質：18.0g 熱量：581大卡
3月8日	穀米飯 小黃瓜片 1kg 調理素雞丁 1kg 韓式年糕(圓柱形)550g 1包 高麗菜切片 0.5kg 生香菇片 0.2kg 生鮮木耳片 0.1kg 紅甜椒片 0.1kg	春川素雞炒年糕 彩繪豆腸(補貼5圓) 1kg 素肉排kg 0.6kg 高麗菜切片 0.6kg 素豆腸切片 0.6kg 素豆腸切片 0.6kg 青椒片 0.5kg 紅蘿蔔片 0.1kg	荷包蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 馬鈴薯切條 2kg 梅子粉 0.1kg	薯條 馬鈴薯切條 2kg 鮮奶(光泉200ml) 1瓶 鮮奶(光泉200ml) 1瓶 馬鈴薯小丁 0.5kg 馬鈴薯小丁 0.5kg 紅蘿蔔小丁 0.1kg	五寶 1兩	醃類：81.4g 脂肪：43.9g 蛋白質：32.4g 熱量：853大卡
3月9日	快樂兒童漢堡餐 漢堡DIY(補貼18元) 29片 素火腿切片(片) 29片 起司片 29片 漢堡皮(好麥) 29個 蕃茄醬包 29包 小黃瓜片 0.4kg 蕃茄切片 0.4kg	炒有機菜 有機小松菜切 3盒 有機小松菜切 2kg 芹菜珠(兩) 1兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒	炒青江菜 青江菜切 1.5kg 茄杞(兩) 1罐 木耳絲 0.5kg 美白菇 0.5kg 薑絲 0.1kg	菌菇蛋花湯 芹菜珠(兩) 1兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 杏鮑菇絲 0.2kg 金針菇 0.2kg 生香菇絲 0.1kg 秀珍菇 0.1kg	小香菇五粒	醃類：126.7g 脂肪：32.4g 蛋白質：29.8g 熱量：918大卡
3月10日	白米飯 九層塔(兩) 1兩 地瓜切條 1kg 芋頭(1K/包) 1包 素米血(450g) 1包 百頁中丁 0.5kg	鹽酥拼盤 九層塔(兩) 1兩 南瓜絲 1kg 素肉鬆kg 1包 彩椒絲 0.1kg 杏鮑菇絲 0.3kg	紫蘇滷味 白蘿蔔中丁 1kg 紫蘇梅(200g) 1kg 小素丸 0.3kg 豆干切角 0.1kg 薑絲 0.1kg	味噌豆腐湯 豆腐(1K) 1kg 芹菜珠(兩) 1兩 海帶芽(乾*兩) 1兩 小白菜切 0.2kg 味噌(KG) 0.1kg 美白菇 0.1kg	中	醃類：79.3g 脂肪：29.0g 蛋白質：26.3g 熱量：669大卡
3月11日	瓜飯 杏鮑菇片 1kg 長豆(切段) 1kg 彩椒片 0.3kg 生鮮木耳片 0.1kg 核桃 0.1kg	彩椒核桃 白蘿蔔中丁 1kg 紫蘇梅(200g) 1kg 小素丸 0.3kg 豆干切角 0.1kg 薑絲 0.1kg	炒青江菜 青江菜切 1.5kg 茄杞(兩) 1罐 木耳絲 0.5kg 美白菇 0.5kg 薑絲 0.1kg	味噌豆腐湯 豆腐(1K) 1kg 芹菜珠(兩) 1兩 海帶芽(乾*兩) 1兩 小白菜切 0.2kg 味噌(KG) 0.1kg 美白菇 0.1kg	瓜飯	醃類：79.3g 脂肪：29.0g 蛋白質：26.3g 熱量：669大卡
3月26日	主餐 梅乾素肚 1kg 鮮炒蘿蔓 2kg	副菜 絲絲入扣 1kg 鮮炒蘿蔓 2kg	湯 黑糖珍珠豆花 0盒 粉圓 1兩 黑糖(0.6k) 0包	芭樂 0盒	營養分析	

營養師：

午餐執照：

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

劉芳榕 營養師主任

校長： 虎尾國民小學 黃美琳