

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第2學期第7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
3月21日 星期一	白米飯	鹽酥拼盤 地瓜切條 1.3Kg 九層塔(兩) 1兩 芋頭籤(1K/包) 1包 素米血(450g) 1包 百頁中丁 0.5Kg	豆瓣素肉絲 豆薯絲 1.5Kg 素肉絲(濕) 0.4Kg 生鮮木耳絲 0.3Kg 彩椒絲 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	紅絲油菜 油菜切 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	桂圓紅棗白木耳湯 白木耳(泡切) 0Kg 紅棗(1斤) 0包 桂圓肉(0.6K) 0盒 黑糖(Kg) 0Kg	雪梨蜜棗(蜜棗)	醣類： 128.0 g 脂肪： 24.3 g 蛋白質： 24.0 g 熱量： 825大卡
3月22日 星期二	糙米飯	海結花生(補貼2圓) 烤麩*濕 1.2Kg 素肉排kg 1.2Kg 紅蘿蔔中丁 0.5Kg 海帶結 0.3Kg 熟花生 0.2Kg	干片鮮蔬 小黃瓜片 1Kg 杏鮑菇片 0.5Kg 豆干片 0.5Kg 生鮮木耳片 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 素火腿絲 0.1Kg	紅絲有機荷葉白菜 有機荷葉白菜切 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 香菜(兩) 1兩 白蘿蔔中丁 0.6Kg 素排骨 0.6Kg 玉米段 0.4Kg 珊瑚菇 0.2Kg		醣類： 95.6 g 脂肪： 39.7 g 蛋白質： 33.4 g 熱量： 855大卡
3月23日 星期三	麵食	義式肉醬麵 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	香酥花枝圈(\$15) 素花枝圈 1.5Kg 蜂蜜芥末醬100g 1包	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	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： 209.3 g 脂肪： 44.3 g 蛋白質： 47.1 g 熱量： 1419大卡
3月24日 星期四	胚芽飯	帝王食補薑母鴨 凍豆腐(1K) 1Kg 素米血(450g) 1包 薑母鴨包 1包 大白菜切 0.5Kg 素鴨片 0.5Kg 金針菇 0.1Kg 薑片 0.1Kg	三杯豆腐 三角油腐丁(25g) 1.5Kg 九層塔(兩) 1兩 彩椒片 0.2Kg 生鮮木耳片 0.1Kg 薑片 0.1Kg	木須青江菜 青江菜切 2.5Kg 生鮮木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 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 素皮絲中丁*濕 0.4Kg 杏鮑菇片 0.2Kg 薑片 0.1Kg	麻吉可頌(12圓)	醣類： 120.8 g 脂肪： 37.2 g 蛋白質： 38.2 g 熱量： 964大卡
3月25日 星期五	白米飯	起司蔬菜(補貼14圓) 起司片 20片 彩椒片 0.1Kg 鮮奶(光泉200ml) 2瓶 大白菜切 1Kg 青花菜(冷)CAS 1Kg 美白菇*包 1包 馬鈴薯中丁 1Kg 杏鮑菇片 0.2Kg 腰果 0.2Kg	紅蘿蔔炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 紅蘿蔔絲 1Kg 青豆仁 0.5Kg	鮮炒蘿蔓 美生菜切 2Kg 枸杞(兩) 1兩 生香菇絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	菌菇蛋花湯 芹菜珠(兩) 1兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 金針菇 0.4Kg 生香菇絲 0.2Kg 杏鮑菇絲 0.2Kg 秀珍菇 0.1Kg		醣類： 93.0 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 25.2 g 熱量： 728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：

人員劉芳榕

校長：

虎尾國民小學 張美琳 校長

教師兼 總務主任 丁哲民