

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第二學期第9週食譜設計(素食)

材料用量

H

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
月 日							
月 日							
4 月 6 日 星 期 三	麵食	木須炒麵 小烏龍麵 5Kg 甘藍粗絲 1Kg 素火腿絲 0.5Kg 生香菇絲 0.3Kg 洗選蛋 0.3Kg 胡蘿蔔絲 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg 香菜 0.1Kg	滷蛋 水煮蛋(滷蛋)32個 小磨坊滷包(小包)-菜金 1包	鮮菇佐雙花 白花菜處理好 1Kg 青花菜處理好 1Kg 秀珍菇 0.2Kg 紅甜椒絲 0.2Kg	四神湯 四神藥包(素) 1包 杏鮑菇頭切片 1Kg 素皮絲(泡水切) 0.5Kg 生機紅棗 0.1Kg 薑片 0.1Kg		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5
4 月 7 日 星 期 四	五穀飯	煙燻雞腿 32支	麻油猴頭菇(\$3.5) 麻油猴頭菇包(0.6k) 3包 素腰花-600g/包 2包 紅棗-兩 1兩 杏鮑菇切塊 0.5Kg 胡蘿蔔片 0.2Kg 老薑片 0.1Kg	炒有機苜蓿菜 有機苜蓿白菜(段) 2Kg 香菇-切 0.2Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	元氣牛蒡湯 牛蒡切片 1Kg 白蘿蔔中丁 1Kg 素羊肉 0.3Kg 老薑片 0.1Kg 胡蘿蔔中丁 0.1Kg	千巧谷北海道牛奶(80g) 小番茄五粒	醣類(g) 108.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 34.8 熱量(大卡) 761.3
4 月 8 日 星 期 五	芝麻飯	普羅旺斯雞丁 濕素雞丁 2Kg 老薑片-兩 1兩 素食蕃茄醬(小) 1罐 馬鈴薯(中丁) 0.7Kg 蕃茄大丁 0.5Kg 青椒大丁 0.2Kg	蝦仁炒蛋 洗選蛋 3Kg 火鍋素蝦仁 0.3Kg 青豆仁 0.3Kg	枸杞菠菜 菠菜切段 2Kg 枸杞-兩 1兩 木耳絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	養生山藥湯 山藥-中丁 1.5Kg 枸杞-兩 1兩 紅棗-兩 1兩 乾素排骨酥(谷王) 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	香蕉	醣類(g) 100 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 706

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

設計

午餐秘書：

約雅劉芳榕  
人賞劉芳榕

校長：

虎尾國民小學 張美琳  
校長

教師兼  
總務主任 丁哲民