

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第二學期第10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
4月11日 星期一	地瓜飯	照燒素雞排(\$10) 素雞排 32個 碧玉筍(小) 2包 素烤肉醬-小 1瓶 紅甜椒大丁 0.3Kg	松子炒蛋(\$3) 洗選蛋 2.5Kg 冷凍青豆仁 0.2Kg 素火腿 0.2Kg 松子 0.1Kg	美味油菜 油菜切段 2Kg 枸杞-兩 1兩 秀珍菇 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	青檸愛玉凍 現榨檸檬汁 1瓶 愛玉(5K) 0包 檸檬-(國產) 0粒	芭樂	醣類(g) 95 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 34.5 熱量(大卡) 734
4月12日 星期二	紫米飯	親子丼 濕素雞丁 1.2Kg 元本山海苔絲(100g) 1包 白芝麻-兩 1兩 香菜-兩 1兩 甘藍(粗絲) 0.8Kg 洗選蛋 0.3Kg 胡蘿蔔片 0.2Kg 香菇-切 0.2Kg	玉米起司蒸蛋(\$6) 切片乾酪(起司片) 6片 洗選蛋 1.5Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg	翠炒高麗菜 甘藍(切片) 3Kg 胡蘿蔔絲 0.3Kg 鴻喜菇 0.2Kg	素肉骨茶 紅棗-兩 1兩 素羊肉-大順600g 1包 素肉骨茶包 1個 素皮絲 0.2Kg 猴頭菇(乾) 0.2Kg 老薑片 0.1Kg		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 22.1 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 710.5
4月13日 星期三	白米飯	法蘭克福香腸飯 素香腸(0.4法蘭克福) 2包 玉米粒(Q) 0.6Kg 洗選蛋 0.6Kg 毛豆仁(CAS) 0.3Kg 胡蘿蔔小丁 0.3Kg	阿婆滷蛋 水煮蛋(滷蛋) 32個 小磨坊滷包(小包)-菜金 1包	清燙甘藷菜 甘藷葉(處理好) 3Kg 薑絲 0.1Kg	義式蕃茄湯 洋菇罐頭-180G 2罐 九層塔-兩 1兩 豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 1盒 蕃茄大丁 0.5Kg 美白菇 0.2Kg		醣類(g) 95.5 脂肪(g) 22.4 蛋白質(g) 36.7 熱量(大卡) 730.4
4月14日 星期四	白米飯	泰式酸辣魚 素鱈魚(錦馨) 32片 (素)泰式酸辣醬 1瓶 香菜-兩 1兩 紅甜椒大丁 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	什錦炒甜豆(\$3) 蒟蒻白魷(0.6k) 2包 甜豆處理好 1Kg 調味素鴨-切片 0.8Kg 黃甜椒中丁 0.5Kg 杏鮑菇切片 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg	秀菇有機青江菜 有機青江菜切段 3Kg 秀珍菇 0.1Kg 胡蘿蔔片 0.1Kg	翡翠豆腐羹 冷凍翡翠(300g) 1盒 豆腐細(1.2K封膜)非基改 1盒 洗選蛋 0.5Kg 芹菜珠 0.1Kg	順暢優酪乳(\$14) 進口蜜棗兩粒	醣類(g) 104.5 脂肪(g) 25.5 蛋白質(g) 38.5 熱量(大卡) 801.5
4月15日 星期五	五穀飯	義式南瓜燉肉 濕素雞丁 1.5Kg 南瓜-大丁 1Kg 鮮奶-200ml 1瓶 杏鮑菇切片 0.5Kg 毛豆仁(CAS) 0.3Kg 薑片 0.1Kg	蕃茄炒蛋 蕃茄大丁 1.3Kg 洗選蛋 1.2Kg 毛豆仁(CAS) 0.2Kg	紅絲蚵白菜 蚵仔白菜(段) 3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔絲 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) 92.5 脂肪(g) 23.4 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 711

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：

校長：

設計

教師兼
總務主任 丁哲民

校長 張美琳