

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第二學期第11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18日 星期一 | 白米飯 | 焗烤素雞排(\$10) | 粟香佛跳牆 | 珍菇油菜 | 人蔘雞湯 | 黑無籽葡萄 4粒 | 醣類(g) |
| | | 素雞排 32個 | 包心白菜(切片) 2Kg | 油菜切段 2Kg | 人蔘雞中藥包 1包 | | 97.5 |
| | | 刨絲乾酪(乳酪絲) 1Kg | 冷凍栗子 1Kg | 枸杞-兩 1兩 | 白蘿蔔中丁 1Kg | | 脂肪(g) |
| | | 花胡瓜絲 0.3Kg | 原味猴頭菇包 1包 | 秀珍菇 0.3Kg | 紅棗-兩 1兩 | | 20.9 |
| | | 紅甜椒絲 0.3Kg | 乾香菇絲-兩 1兩 | 薑絲 0.1Kg | 乾香菇小朵-兩 1兩 | | 蛋白質(g) |
| 香菇-切 0.3Kg | 新鮮芋頭大丁 0.3Kg | | 素羊肉羹 0.3Kg | 33.1 | | | |
| 餐數 27 | | 胡蘿蔔片 0.1Kg | | 老薑片 0.1Kg | | 熱量(大卡) | |
| | | | | | | | 710.5 |
| 4月19日 星期二 | 玉米飯 | 壽喜鍋 | 塔香海帶根 | 炒蚵白菜 | 鮮蔬大滷湯 | | 醣類(g) |
| | | 味霖-500ml/罐 1罐 雪白菇 0.2Kg | 海帶根 2Kg | 蚵仔白菜(段) 2Kg | 豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 1盒 | 97.5 | |
| | | 素羊肉-大順600g 1包 鴻喜菇 0.2Kg | 胡蘿蔔絲 0.2Kg | 紅甜椒絲 0.2Kg | 包心白菜(切片) 0.6Kg | 脂肪(g) | |
| | | 蒟蒻小捲-600g/包 1包 老薑片 0.1Kg | 九層塔-去梗 0.1Kg | 薑絲 0.1Kg | 脆筍絲(kg) 0.3Kg | 20.9 | |
| | | 甘藍(切片) 0.5Kg | 乾素肉絲 0.1Kg | | 洗選蛋 0.2Kg | 蛋白質(g) | |
| 青江菜去頭 0.5Kg | | | 木耳絲 0.1Kg | 33.1 | | | |
| 木耳切片 0.2Kg | | | 胡蘿蔔絲 0.1Kg | 熱量(大卡) | | | |
| 餐數 27 | | 金針菇 0.2Kg | | | | | 710.5 |
| | | 胡蘿蔔片 0.2Kg | | | | | |
| 4月20日 星期三 | 白米飯 | 羅漢粥 | 荷包蛋 | 胡麻有機豆芽菜 | 刈包 | | 醣類(g) |
| | | 玉米粒(Q) 1Kg 香菜 0.1Kg | 洗選蛋-顆 32個 | 有機豆芽菜 3Kg | 鮮奶刈包(南山) 32個 | 90 | |
| | | 素油蔥酥(100g) 1包 | | 胡麻沙拉醬(100g) 3條 | | 脂肪(g) | |
| | | 新鮮芋頭中丁 1Kg | | 胡蘿蔔絲 0.2Kg | | 20.6 | |
| | | 洗選蛋 0.6Kg | | | | 蛋白質(g) | |
| 素皮絲 0.6Kg | | | | 31.4 | | | |
| 蘿蔔乾(碎菜脯) 0.6Kg | | | | 熱量(大卡) | | | |
| 餐數 27 | | 胡蘿蔔小丁 0.3Kg | | | | | 671 |
| | | 芹菜珠 0.1Kg | | | | | |
| 4月21日 星期四 | 蕎麥飯 | 醋溜魚柳(\$10) | 山東丫頭 | 豆皮青江菜 | 翡翠豆腐湯 | 北海道杯子蛋糕(\$10) 小番茄五粒 | 醣類(g) |
| | | 天恩素魚柳 64條 | 素米血-450g(龍味奇) 2包 | 青江菜切段 3Kg | 冷凍翡翠(300g) 2盒 | | 92.5 |
| | | 白芝麻-兩 1兩 | 小豆干(1/4)非基改 1Kg | 非基改豆皮 0.2Kg | 豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒 | | 脂肪(g) |
| | | 蕃茄醬-(300g/罐) 1罐 | 杏鮑菇頭切塊 0.4Kg | 胡蘿蔔片 0.1Kg | 枸杞-兩 1兩 | | 23.6 |
| | | 杏鮑菇切絲 0.2Kg | 玉米穗塊 0.2Kg | | 洗選蛋 0.2Kg | | 蛋白質(g) |
| 青椒大丁 0.2Kg | 胡蘿蔔中丁 0.2Kg | | | 35.4 | | | |
| 紅甜椒大丁 0.2Kg | 八角粒 0.1Kg | | | 熱量(大卡) | | | |
| 餐數 27 | | 黃甜椒大丁 0.2Kg | | | | | 724 |
| | | | | | | | |
| 4月22日 星期五 | 芝麻飯 | 養生山藥 | 枸杞南瓜蒸蛋 | 清燙甘藷菜 | 牛蒡珍菇玉米湯 | | 醣類(g) |
| | | 山藥-中丁 2Kg | 洗選蛋 1.5Kg | 甘藷菜(處理好) 3Kg | 牛蒡切片 1Kg | 100 | |
| | | 素羊肉-大順600g 2包 | 枸杞-兩 1兩 | 薑絲 0.1Kg | 玉米穗塊 1Kg | 脂肪(g) | |
| | | 枸杞-兩 1兩 | 南瓜絲 0.8Kg | | 紅棗-兩 1兩 | 19.5 | |
| | | 紅棗-兩 1兩 | 毛豆仁(CAS) 0.5Kg | | 鴻喜菇 0.2Kg | 蛋白質(g) | |
| 新鮮芋頭中丁 1Kg | | | | 31.5 | | | |
| 薑片 0.3Kg | | | | 熱量(大卡) | | | |
| 餐數 27 | | | | | | | 701.5 |
| | | | | | | | |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產新鮮豬肉

設計

午餐秘書：

校長：

教師兼
總務主任 丁哲民

虎尾國民小學
校長 張美琳