

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第2學期第13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
5月2日 星期一 餐數 27	<b>地瓜飯</b>	<b>梅乾素肚</b>	<b>絲絲入扣</b>	<b>紅絲小白菜</b>	<b>黑糖仙草</b>	<b>紐西蘭蘋果</b>	醣類： 75.6 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 16.6 g 熱量： 547大卡
		素肚切片 1Kg	豆芽菜 1Kg	小白菜切 2Kg	仙草凍 0Kg		
		乾香菇(兩) 1兩	海帶絲(切) 0.6Kg	秀珍菇 0.1Kg	黑糖(Kg) 0Kg		
		素火腿切片 0.5Kg	豆干絲 0.3Kg	紅甜椒絲 0.1Kg	鮮奶(光泉*家) 0桶		
		筍乾 0.5Kg	榨菜絲 0.3Kg	薑絲 0.1Kg			
		朴菜切 0.1Kg	紅蘿蔔絲 0.1Kg				
薑片 0.1Kg							
5月3日 星期二 餐數 27	<b>五穀米飯</b>	<b>春川素雞炒年糕</b>	<b>蕃茄豆腐</b>	<b>炒蘿蔓</b>	<b>素肉骨茶湯(補貼2圓)</b>		醣類： 94.7 g 脂肪： 28.9 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 750大卡
		小黃瓜片 1Kg	豆腐(1K) 2Kg	小蘿蔓切 0.3Kg	肉骨茶包(小) 1包		
		調理素雞丁 1Kg	蕃茄切片 1.5Kg	木耳絲 0.1Kg	紅棗(兩) 1兩		
		韓式年糕(圓柱形)550g 1包	蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒	紅甜椒絲 0.1Kg	玉米段 0.8Kg		
		高麗菜切片 0.5Kg	蕃茄醬(340g*可果) 1瓶	美白菇 0.1Kg	杏鮑菇中丁 0.3Kg		
		生香菇片 0.2Kg		薑絲 0.1Kg	素皮絲中丁*濕 0.2Kg		
生鮮木耳片 0.1Kg			薑片 0.1Kg				
紅甜椒片 0.1Kg							
5月4日 星期三 餐數 27	<b>快樂兒童漢堡餐</b>	<b>漢堡DIY(補貼18元)</b>	<b>荷包蛋</b>	<b>薯條</b>	<b>玉米濃湯</b>		醣類： 78.4 g 脂肪： 42.3 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 822大卡
		素火腿切片(片) 29片	蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒	馬鈴薯切條 2Kg	玉米醬(小) 1罐		
		起司片 29片		梅子粉 0.1Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒		
		漢堡皮(好麥) 29個			鮮奶(光泉200ml) 1瓶		
		蕃茄醬包 29包			玉米粒 0.5Kg		
		小黃瓜片 0.4Kg			馬鈴薯小丁 0.5Kg		
蕃茄切片 0.4Kg			紅蘿蔔小丁 0.1Kg				
5月5日 星期四 餐數 27	<b>糙米飯</b>	<b>鹽酥拼盤</b>	<b>金瓜起司蛋</b>	<b>炒有機菜</b>	<b>菌菇蛋花湯</b>	<b>蜂蜜蛋糕(12圓)</b>	醣類： 143.0 g 脂肪： 29.8 g 蛋白質： 26.3 g 熱量： 945大卡
		九層塔(兩) 1兩	起司片 5片	有機青松菜切 2Kg	芹菜珠(兩) 1兩		
		地瓜切條 1Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒	杏鮑菇絲 0.1Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒		
		芋頭籤(1K/包) 1包	南瓜絲 1Kg	彩椒絲 0.1Kg	杏鮑菇絲 0.2Kg		
		素米血(450g) 1包		薑絲 0.1Kg	金針菇 0.2Kg		
		百頁中丁 0.5Kg			生香菇絲 0.1Kg		
			秀珍菇 0.1Kg				
5月6日 星期五 餐數 27	<b>白米飯</b>	<b>彩椒核桃</b>	<b>彩繪豆腸(補貼6圓)</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>	<b>芭樂</b>	醣類： 76.7 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 17.8 g 熱量： 596大卡
		杏鮑菇片 1Kg	素豆腸切片 1Kg	青江菜切 2Kg	豆腐(1K) 1Kg		
		長豆(切段) 1Kg	素肉排kg 0.6Kg	枸杞(兩) 1兩	芹菜珠(兩) 1兩		
		彩椒片 0.3Kg	杏鮑菇中丁 0.5Kg	木耳絲 0.1Kg	海帶芽(乾*兩) 1兩		
		生鮮木耳片 0.1Kg	青椒片 0.5Kg	美白菇 0.1Kg	小白菜切 0.2Kg		
		核桃 0.1Kg	紅蘿蔔片 0.1Kg	薑絲 0.1Kg	味噌(KG) 0.1Kg		
			美白菇 0.1Kg				

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：

校長：

約僱人員 劉芳榕

教師兼總務主任 丁哲民

虎尾國民小學 校長 張美琳