

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第2學期第14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9日 星期一 餐數 27	白米飯	杏鮑菇燻素羊肉羹(補貼7) 素羊肉羹 1.5Kg 杏鮑菇中丁 1Kg 紅蘿蔔中丁 0.3Kg 毛豆仁 0.1Kg 薑片 0.1Kg	三絲炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 豆薯絲 1.5Kg 生鮮木耳絲 0.3Kg 彩椒絲 0.2Kg	炒青江菜 青江菜切 2Kg 枸杞(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg 美白菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	青木瓜排骨湯 芹菜珠(兩) 1兩 青木瓜中丁 1Kg 紅棗(兩) 1兩 素排骨 0.4Kg 秀珍菇 0.1Kg	香蕉	醣類： 91.8 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 19.7 g 熱量： 650大卡
5月10日 星期二 餐數 27	紫米飯	新疆素肉排 素肉排 30片 青椒片 0.5Kg 馬鈴薯中丁 0.5Kg 蕃茄切片 0.5Kg 薑片 0.1Kg	紅蘿蔔炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 紅蘿蔔絲 1Kg 青豆仁 0.5Kg	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	蔬菜豆腐湯 豆腐盒裝300g 2盒 芹菜珠(兩) 1兩 香菜(兩) 1兩 小白菜切 0.5Kg 美白菇 0.1Kg		醣類： 83.7 g 脂肪： 28.8 g 蛋白質： 26.8 g 熱量： 694大卡
5月11日 星期三 餐數 27	白米飯	菇菇肉片燴飯 高麗菜切片 1.5Kg 素羊肉(有蛋) 1Kg 小素丸 0.3Kg 杏鮑菇片 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 生香菇片 0.2Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg	鹽酥拼排(加菜16圓) 素米血(450g) 2包 波浪薯條(2K) 1包 素鹹酥雞 1Kg	紅絲小白菜 小白菜切 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	蓮藕排骨湯(補貼4圓) 香菜(兩) 1兩 蓮藕片 0.6Kg 玉米段 0.5Kg 素排骨 0.4Kg 珊瑚菇 0.2Kg		醣類： 99.3 g 脂肪： 51.1 g 蛋白質： 44.3 g 熱量： 1009大卡
5月12日 星期四 餐數 27	燕麥飯	紅燒獅子頭 素獅子頭(pc) 30個 大白菜切 1Kg 紅蘿蔔片 0.2Kg 生香菇片 0.1Kg 杏鮑菇片 0.1Kg 玉米筍切 0Kg	麻婆豆腐 豆腐(1K) 3Kg 紅蘿蔔小丁 0.2Kg 素火腿丁 0.2Kg 素肉燥 0.2Kg	紅絲有機小松 有機小松菜切 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	豆薯蛋花湯 芹菜珠(兩) 1兩 美白菇*包 1包 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 豆薯絲 0.6Kg 生香菇絲 0.1Kg	低糖養樂多(二圓) 無籽黑葡萄六粒	醣類： 116.7 g 脂肪： 42.7 g 蛋白質： 33.5 g 熱量： 987大卡
5月13日 星期五 餐數 27	白米飯	素瓜仔肉 素皮絲小丁*濕 1.2Kg 豆干丁 0.8Kg 素火腿丁 0.2Kg 素肉燥 0.1Kg 碎瓜 0.1Kg	紅燒蒲瓜 扁蒲切條 2Kg 小小油腐丁 0.4Kg 生香菇片 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	鮮炒蘿蔓 小蘿蔓切 2Kg 生香菇絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	酸辣湯 豆腐(1K) 1Kg 香菜(兩) 1兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 木耳絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 鮮筍絲 0.1Kg		醣類： 78.0 g 脂肪： 32.8 g 蛋白質： 34.9 g 熱量： 733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：

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 張美琳 校長