

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第2學期第16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23日 星期一 餐數 27	白米飯	金瓜燒軟排 烤麩*濕 2Kg 紅棗(兩) 1兩 乾香菇絲*兩 1兩 南瓜中丁 0.5Kg 素火腿丁 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg 薑片 0.1Kg	蕃茄炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 蕃茄切片 2Kg 毛豆仁 0.1Kg	炒蘿蔓 小蘿蔓切 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 美白菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	蘿蔔素丸湯 芹菜珠(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 白蘿蔔中丁 0.8Kg 小素丸 0.2Kg 美白菇 0.1Kg	台灣葡萄五粒	醣類： 96.2 g 脂肪： 32.4 g 蛋白質： 39.1 g 熱量： 824大卡
5月24日 星期二 餐數 27	燕麥飯	筍子燒豆輪 鮮筍片 2Kg 小豆輪*濕 1Kg 木耳片 0.1Kg 生香菇 0.1Kg 素火腿切片 0.1Kg 薑片 0.1Kg	木須客家板條(\$3) 高麗菜切片 1Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 板條(切) 1Kg 素肉燥 0.3Kg 生香菇絲 0.1Kg 芹菜珠 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	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	蓮藕排骨湯(\$2) 香菜(兩) 1兩 蓮藕片 0.6Kg 玉米段 0.2Kg 珊瑚菇 0.2Kg 素排骨 0.2Kg		醣類： 115.3 g 脂肪： 33.5 g 蛋白質： 28.2 g 熱量： 875大卡
5月25日 星期三 餐數 27	白米飯	南瓜炒米粉 米粉 1Kg 乾香菇絲*兩 1兩 南瓜絲 0.5Kg 素羊肉切片 0.5Kg 高麗菜切 0.5Kg 紅蘿蔔絲 0.2Kg 生鮮木耳絲 0.1Kg	煙燻素雞腿(補貼6圓) 煙燻素雞腿 30支	紅絲有機荷葉白菜 有機荷葉白菜切 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	黃瓜腐皮湯 刺瓜片 1.2Kg 芹菜珠(兩) 1兩 角螺 0.2Kg 生香菇片 0.1Kg 秀珍菇 0.1Kg		醣類： 107.7 g 脂肪： 35.6 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 854大卡
5月26日 星期四 餐數 27	五穀米飯	素蝦捲 素蝦捲(慈育) 30條	白醬螺旋麵(\$6) 貝殼麵(0.5K) 1包 鴻喜菇 0.1Kg 青花菜(冷)CAS 1Kg 洋菇罐(小) 1罐 鮮奶(光泉200ml) 1瓶 玉米粒 0.5Kg 乳酪絲 0.3Kg 毛豆仁 0.1Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	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	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	麻吉可頌(二圓) 小番茄五粒	醣類： 121.6 g 脂肪： 36.4 g 蛋白質： 31.1 g 熱量： 931大卡
5月27日 星期五 餐數 27	白米飯	五彩豆包(\$4) 炸豆包(pc) 30個 生香菇絲 0.1Kg 杏鮑菇絲 0.1Kg 青椒絲 0.1Kg 素火腿絲 0.1Kg 彩椒絲 0.1Kg	鮮奶蒸蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 鮮奶(光泉200ml) 2瓶 玉米粒Q 0.1Kg 青豆仁 0.1Kg	炒油菜 油菜切 2Kg 枸杞(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg 美白菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	牛蒡養生湯(\$2) 紅棗(兩) 1兩 牛蒡片 0.5Kg 生香菇片 0.2Kg 杏鮑菇片 0.2Kg 素羊肉羹 0.2Kg		醣類： 75.3 g 脂肪： 28.0 g 蛋白質： 29.0 g 熱量： 675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：

約攤劉芳榕
大買

教師兼
總務主任 丁哲民

虎尾國民小學 張美琳
校長