

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第二學期第18週食譜設計-素

材料用量

H

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 |
|--------------|-----|-----------------|------------------|---------------|-------------------|-------------------|--------|
| 6月6日 星期一 | 五穀飯 | 照燒素雞排(\$5) | 日式關東煮 | 美味油菜 | 檸檬山粉圓 | 香蕉(小支) | 醣類(g) |
| | | 素雞排 32個 | 白蘿蔔中丁 1.5Kg | 油菜切段 2Kg | 現榨檸檬汁 0瓶 | | 100 |
| | | 碧玉筍(小) 2包 | 味噌(小)-菜金 1包 | 秀珍菇 0.2Kg | 二砂(1kg) 0包 | | 脂肪(g) |
| | | 素烤肉醬-小 1瓶 | 四角油豆腐丁 0.6Kg | 薑絲 0.1Kg | 山粉圓(南門) 0Kg | | 20.9 |
| 餐數 | 30 | 紅甜椒絲 0.3Kg | 素甜不辣(優鮮一族) 0.5Kg | 枸杞-兩 庫存 | | | 蛋白質(g) |
| | | | 杏鮑菇頭切片 0.3Kg | | | | 33.6 |
| | | | 非基改豆皮角 0.3Kg | | | | 熱量(大卡) |
| | | | 胡蘿蔔片 0.1Kg | | | | 722.5 |
| 6月7日 星期二 | 白米飯 | 親子丼 | 櫛瓜燴蛋(\$5) | 秀菇青江菜 | 素肉骨茶 | | 醣類(g) |
| | | 濕素雞丁 1.2Kg | 洗選蛋 1.5Kg | 青江菜切段 2Kg | 紅棗-兩 葷取 | 97.5 | |
| | | 元本山海苔絲(100g) 1包 | 櫛瓜片 0.5Kg | 秀珍菇 0.1Kg | 素羊肉-大順600g 1包 | 脂肪(g) | |
| | | 白芝麻-兩 1兩 | 紅甜椒絲 0.4Kg | 胡蘿蔔片 0.1Kg | 素肉骨茶包 1個 | 20.9 | |
| 餐數 | 30 | 香菜-兩 1兩 | 木耳絲 0.2Kg | | | | 蛋白質(g) |
| | | 甘藍(粗絲) 0.8Kg | | | | | 33.1 |
| | | 洗選蛋 0.3Kg | | | | | 熱量(大卡) |
| | | 胡蘿蔔片 0.2Kg | | | | | 710.5 |
| | | 香菇-切 0.2Kg | | | | | |
| 6月8日 星期三 | 麵線 | 麵線糊 | 鳳梨素蝦球(\$15) | 炒不結球萵苣 | 滷味拼盤 | | 醣類(g) |
| | | 紅麵線(切) 1.2Kg | 素斑節蝦 3Kg | 不結球萵苣切段 2Kg | 白蘿蔔大丁 1.5Kg | 92.5 | |
| | | 香菜-兩 1兩 | 沙拉100g 2條 | 胡蘿蔔絲 0.2Kg | 小磨坊滷包(小包) 1包 | 脂肪(g) | |
| | | 洗選蛋 0.6Kg | 彩色巧克力米(小) 1罐 | 香菇-切 0.2Kg | 素米血-450g(龍味奇) 1包 | 20.6 | |
| 餐數 | 30 | 木耳絲 0.4Kg | 鳳梨罐頭-中 1罐 | 薑絲 0.1Kg | | | 蛋白質(g) |
| | | 竹筍粗絲 0.4Kg | 黏師父酥炸粉 1包 | | | | 31.9 |
| | | 香菇-切 0.4Kg | | | | | 熱量(大卡) |
| | | 素肉羹 0.4Kg | | | | | 683 |
| | | 紅甜椒絲 0.1Kg | | | | | |
| 6月9日 星期四 | 小米飯 | 紅燒鰻魚 | 什錦炒甜豆 | 炒有機黑葉白菜 | 翡翠豆腐羹 | 黑糖奶酪(25g) 黑無籽葡萄六粒 | 醣類(g) |
| | | 素鰻魚 32片 | 蒟蒻白魷(0.6k) 2包 | 有機黑葉白菜(段) 2Kg | 冷凍翡翠(300g) 1盒 | | 104.5 |
| | | 白芝麻-兩 1兩 | 甜豆處理好 1Kg | 紅甜椒絲 0.2Kg | 豆腐細(1.2K封膜)非基改 1盒 | | 脂肪(g) |
| | | | 調味素鴨-切片 0.8Kg | 薑絲 0.1Kg | 洗選蛋 0.5Kg | | 27.6 |
| 餐數 | 30 | 黃甜椒中丁 0.5Kg | | | | | 蛋白質(g) |
| | | 杏鮑菇切片 0.3Kg | | | | | 43.4 |
| | | 木耳絲 0.2Kg | | | | | 熱量(大卡) |
| | | | | | | | 840 |
| 6月10日 星期五 | 白米飯 | 義式南瓜燉肉 | 毛豆火腿蛋 | 翠炒高麗菜 | 人蔘雞湯 | | 醣類(g) |
| | | 濕素雞丁 1.5Kg | 洗選蛋 1.5Kg | 甘藍(切片) 2Kg | 人蔘雞中藥包 1包 | 100 | |
| | | 南瓜-大丁 1Kg | 牛頭玉米粒罐-小 1罐 | 胡蘿蔔絲 0.3Kg | 白蘿蔔中丁 1Kg | 脂肪(g) | |
| | | 鮮奶-200ml 1瓶 | 素火腿丁 0.5Kg | 鴻喜菇 0.2Kg | 乾香菇小朵-兩 1兩 | 23.6 | |
| 餐數 | 30 | 杏鮑菇切片 0.5Kg | 毛豆仁(CAS) 0.3Kg | | | | 蛋白質(g) |
| | | 毛豆仁(CAS) 0.3Kg | | | | | 36.4 |
| | | 薑片 0.1Kg | | | | | 熱量(大卡) |
| | | | | | | | 758 |

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

設計

午餐秘書：

校長：

約僱人員 劉芳榕

教師兼 總務主任 丁哲屏

虎尾國民小學 校長 張美琳