

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第二學期第19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13日 星期一	白米飯	麻油猴頭菇	番茄炒蛋	珍菇油菜	人蔘雞湯	荔枝三粒	醣類(g)	
		麻油猴頭菇包(0.6k) 2包 甘藍(切片) 1.5Kg 凍豆腐(kg) 0.6Kg 金針菇 0.5Kg 老薑片 0.1Kg	蕃茄大丁 2Kg 洗選蛋 1.5Kg 冷凍青豆仁 1Kg 豆腐(1.2K封膜)(盒) 1盒 蕃茄醬-(300g/罐) 1罐	油菜切段 2Kg 秀珍菇 0.3Kg 薑絲 0.1Kg 枸杞-兩 庫存	人蔘雞中藥包 1包 白蘿蔔中丁 1Kg 素羊肉羹 0.3Kg 老薑片 0.1Kg 乾香菇朵(貼)南門 0.1Kg 紅棗-兩 葷取		97 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.2 熱量(大卡) 708.9	
餐數	27							
6月14日 星期二	蕎麥飯	壽喜鍋	塔香海帶根	炒蚵白菜	山藥蓮子湯		醣類(g)	
		味霖-500ml/罐 1罐 雪白菇 0.2Kg 素羊肉-大順600g 1包 鴻喜菇 0.2Kg 鵝鵝小捲-600g/包 1包 老薑片 0.1Kg 甘藍(切片) 0.5Kg 青江菜去頭 0.5Kg 木耳切片 0.2Kg 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔片 0.2Kg	海帶根 2Kg 素肉排切條 0.3Kg 胡蘿蔔絲 0.2Kg 九層塔-去梗 0.1Kg	蚵仔白菜(段) 2Kg 紅甜椒絲 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	山藥-中丁 1Kg 香菇-切 0.3Kg 蓮子 0.1Kg 薑片 0.1Kg 紅棗-兩 葷取		100 脂肪(g) 22.1 蛋白質(g) 32.9 熱量(大卡) 730.5	
餐數	27							
6月15日 星期三	白米飯	高麗菜飯	花枝圈(\$10)	飄香萵苣	牛蒡珍菇玉米湯		醣類(g)	
		甘藍(切片) 2Kg 乾香菇絲(貼)南門 0Kg 香椿醬-600g/罐 1罐 素火腿-500g 1條 木耳絲 0.3Kg 香菇-切 0.3Kg 毛豆仁(履歷) 0.2Kg 碎豆輪(加) 0.2Kg 香菇素蠔油(6L-4桶/箱) 0桶	素花枝圈 1.5Kg	萵苣切段 3Kg 胡蘿蔔絲 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 秀珍菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	牛蒡切片 1Kg 玉米穗塊 1Kg 鴻喜菇 0.2Kg 紅棗-兩 庫存		97 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 32.5 熱量(大卡) 703.4	
餐數	27							
6月16日 星期四	五穀飯	素白帶魚	田園咖哩	炒有機白莧菜	冬瓜魚丸湯	檸檬蛋糕(\$25) 香蕉小支	醣類(g)	
		素白帶魚(40g) 32片	馬鈴薯(中丁) 2Kg 毛豆仁(履歷) 1Kg 穀盛素咖哩塊 1盒 杏鮑菇切塊 0.6Kg 胡蘿蔔中丁 0.6Kg 鴻喜菇 0.2Kg	有機白莧菜(切段) 2Kg 鴻喜菇 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	冬瓜中丁 1.2Kg 素魚丸 0.4Kg 秀珍菇 0.2Kg 芹菜珠 0.1Kg 枸杞(小包) 庫存		99.5 脂肪(g) 23 蛋白質(g) 35.1 熱量(大卡) 745.4	
餐數	27							
6月17日 星期五	白米飯(一年級)	家鄉素燥	西芹炒香腸	翠炒高麗菜	翡翠豆腐湯		醣類(g)	
		小小豆干丁 1Kg 津香味素火腿-條 1條 素皮絲(泡水切) 1Kg 素肉燥(600g/包) 1包 蔞瓜-140g 1罐	西洋芹菜切片 1.5Kg 素香腸(1K) 1包 杏鮑菇切片 0.3Kg 紅甜椒大丁 0.3Kg	甘藍(切片) 2.5Kg 香菇-切 0.2Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	冷凍翡翠(300g) 2盒 豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒 洗選蛋 0.2Kg 枸杞-兩 庫存		99 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.4 熱量(大卡) 717.7	
餐數	26							

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：

總務主任：

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