

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第1週素食午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
月							
日							
8月30日	胚芽米飯	五彩豆包 炸豆包(pc) 31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	田園玉米粒 玉米粒Q 1Kg 豆干丁 0.5Kg 馬鈴薯小丁 0.5Kg 素火腿丁 0.2Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	炒木須青江菜 青江菜切 2.5Kg 生鮮木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 1Kg 芹菜珠(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 美白菇 0.2Kg 素排骨 0.2Kg		醣類： 84.4 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 696大卡
8月31日	麵食	漢堡DIY(補貼13元) 奶香大亨堡 31個 素火腿切片(片) 31片 起司片 31片 蕃茄醬包 31包 小黃瓜片 0.5Kg 蕃茄切片 0.5Kg	荷包蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 4盒	薯條 馬鈴薯切條 2.5Kg 梅子粉 0.1Kg	玉米濃湯 鮮奶(光泉200ml) 2瓶 玉米醬(小) 1罐 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 玉米粒 0.5Kg 馬鈴薯小丁 0.5Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg		醣類： 120.2 g 脂肪： 31.8 g 蛋白質： 36.5 g 熱量： 917大卡
9月1日	五穀米飯	芋香燴鮮菇 小黃瓜片 1Kg 乾香菇(兩) 1兩 杏鮑菇中丁 0.5Kg 芋頭中丁*鮮 0.5Kg 素肉排kg 0.3Kg	紅燒豆腐 豆腐(1K) 2Kg 素肉燥 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg 生香菇 0.1Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	炒香菇有機小松 有機小松菜切 2Kg 生香菇片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg style="color: blue; font-size: 2em; margin-left: 20px;">香 蕉	當歸羊肉湯 紅棗(兩) 1兩 當歸包 1包 冬瓜中丁 0.5Kg 素羊肉 0.2Kg 杏鮑菇中丁 0.1Kg 薑片 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg	低糖養樂多(二圓)	醣類： 96.8 g 脂肪： 29.8 g 蛋白質： 24.2 g 熱量： 747大卡
9月2日	白米飯	塔香素雞排 素雞排 31個 九層塔(兩) 1兩 杏鮑菇片 0.2Kg 彩椒片 0.2Kg 生鮮木耳片 0.1Kg 薑片 0.1Kg	筍乾魯三層 筍乾 2Kg 乾香菇絲*兩 1兩 素三層 0.8Kg 薑片 0.1Kg	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	山藥皮絲湯(補貼4圓) 枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 黃耆片(兩) 1兩 山藥中丁 0.7Kg 杏鮑菇片 0.2Kg 素皮絲中丁*濕 0.2Kg 薑片 0.1Kg		醣類： 87.2 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 704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：

教師兼
午餐秘書 吳蕙如

校長：

虎尾國民小學
校長 洪孟真

總務主任：

教師兼代
總務主任 林春惠