

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第2週素食午餐食譜設計

材料用量

日期	主餐	副菜	湯	水果	營養分析	種類	脂肪	蛋白質	熱量	大卡
9月5日	地瓜飯	梅乾素肚	炒香菇油菜	綠豆薏仁湯	芭樂	醃類	77.1g	20.7g	16.9g	559大卡
9月6日	五穀米飯	香川素雞炒年糕	蕃茄炒蛋	素肉骨茶湯	香蕉	醃類	97.8g	29.1g	28.7g	764大卡
9月7日	麵食	義式肉醬麵	香酥花枝圓(\$15)	炒高麗菜	蒜苗	醃類	199.4g	45.5g	48.0g	1394大卡
9月8日	白米飯	鹽酥拼盤	金瓜香鬆蒸蛋	炒青江菜	青木瓜排骨湯	醃類	123.0g	28.8g	25.0g	850大卡
9月9日	主菜	絲絲入扣	絲絲入扣	炒香菇油菜	小蔥仁	醃類	0g	0g	0g	0g
9月10日	副菜	絲絲入扣	絲絲入扣	炒香菇油菜	綠豆	醃類	0g	0g	0g	0g
9月11日	副菜	絲絲入扣	絲絲入扣	炒香菇油菜	小蔥仁	醃類	0g	0g	0g	0g
9月12日	主菜	梅乾素肚	絲絲入扣	絲絲入扣	小蔥仁	醃類	0g	0g	0g	0g
9月13日	副菜	絲絲入扣	絲絲入扣	炒香菇油菜	綠豆	醃類	0g	0g	0g	0g
9月14日	副菜	絲絲入扣	絲絲入扣	炒香菇油菜	小蔥仁	醃類	0g	0g	0g	0g
9月15日	主菜	梅乾素肚	絲絲入扣	絲絲入扣	小蔥仁	醃類	0g	0g	0g	0g
9月16日	副菜	絲絲入扣	絲絲入扣	炒香菇油菜	綠豆	醃類	0g	0g	0g	0g
9月17日	副菜	絲絲入扣	絲絲入扣	炒香菇油菜	小蔥仁	醃類	0g	0g	0g	0g
9月18日	主菜	梅乾素肚	絲絲入扣	絲絲入扣	小蔥仁	醃類	0g	0g	0g	0g
9月19日	副菜	絲絲入扣	絲絲入扣	炒香菇油菜	綠豆	醃類	0g	0g	0g	0g
9月20日	副菜	絲絲入扣	絲絲入扣	炒香菇油菜	小蔥仁	醃類	0g	0g	0g	0g
9月21日	主菜	梅乾素肚	絲絲入扣	絲絲入扣	小蔥仁	醃類	0g	0g	0g	0g
9月22日	副菜	絲絲入扣	絲絲入扣	炒香菇油菜	綠豆	醃類	0g	0g	0g	0g
9月23日	副菜	絲絲入扣	絲絲入扣	炒香菇油菜	小蔥仁	醃類	0g	0g	0g	0g
9月24日	主菜	梅乾素肚	絲絲入扣	絲絲入扣	小蔥仁	醃類	0g	0g	0g	0g
9月25日	副菜	絲絲入扣	絲絲入扣	炒香菇油菜	綠豆	醃類	0g	0g	0g	0g
9月26日	副菜	絲絲入扣	絲絲入扣	炒香菇油菜	小蔥仁	醃類	0g	0g	0g	0g
9月27日	主菜	梅乾素肚	絲絲入扣	絲絲入扣	小蔥仁	醃類	0g	0g	0g	0g
9月28日	副菜	絲絲入扣	絲絲入扣	炒香菇油菜	綠豆	醃類	0g	0g	0g	0g

洪子真 洪子真 洪子真

林春惠 林春惠 林春惠

總務主任

吳惠如 吳惠如 吳惠如

午餐執事

校長

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

營養師