

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第3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
9月12日	白米飯	杏鮑菇素羊肉羹(補貼6) 素羊肉羹 1.5Kg 杏鮑菇中丁 1Kg 紅蘿蔔中丁 0.3Kg 毛豆仁 0.1Kg 薑片 0.1Kg	偽東山鴨頭 八角粒(兩) 1兩 芋頭籤(1K/包) 1包 豆干切角 1Kg 素米血(450g) 1包 薑片 0.1Kg	炒豆皮高麗菜 高麗菜切片 2Kg 豆皮(條) 1條 生鮮木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	蔬菜豆腐湯 豆腐盒裝300g 2盒 芹菜珠(兩) 1兩 香菜(兩) 1兩 小白菜切 0.5Kg 美白菇 0.1Kg	無料 葡萄	醣類： 99.0 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 25.7 g 熱量： 729大卡
9月13日	十穀米飯	新疆素肉排 素肉排 30片 青椒片 0.5Kg 馬鈴薯中丁 0.5Kg 蕃茄切片 0.5Kg 素火腿絲 0.3Kg 薑片 0.1Kg	洋芋烘蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 玉米粒 0.2Kg 青豆仁 0.2Kg 紅甜椒小丁 0.2Kg 馬鈴薯小丁 0.2Kg	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	青木瓜排骨湯 芹菜珠(兩) 1兩 青木瓜中丁 1Kg 紅棗(兩) 1兩 素排骨 0.7Kg 秀珍菇 0.1Kg		醣類： 79.5 g 脂肪： 30.0 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 696大卡
9月14日	白米飯	菇菇肉片燴飯 高麗菜切片 1.5Kg 素皮絲中丁*濕 1Kg 小素丸 0.3Kg 杏鮑菇片 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 生香菇片 0.2Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg	鹽酥拼排(加菜15圓) 素米血(450g) 2包 波浪薯條(2K) 1包 素鹹酥雞 1Kg	鮮地瓜葉 地瓜葉切 2Kg 生香菇絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	蓮藕排骨湯(補貼4圓) 玉米段 1Kg 香菜(兩) 1兩 蓮藕片 0.6Kg 素排骨 0.4Kg 珊瑚菇 0.2Kg		醣類： 100.7 g 脂肪： 33.7 g 蛋白質： 35.3 g 熱量： 836大卡
9月15日	胚芽飯	紅燒獅子頭 素獅子頭(pc) 30個 大白菜切 1Kg 紅蘿蔔片 0.2Kg 生香菇片 0.1Kg 杏鮑菇片 0.1Kg 香菜 0.1Kg 玉米筍切 0Kg	麻婆豆腐 豆腐(1K) 3Kg 紅蘿蔔小丁 0.2Kg 素火腿丁 0.2Kg 素肉燥 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg	炒油菜 油菜切 2Kg 木耳絲 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 美白菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	豆薯蛋花湯 芹菜珠(兩) 1兩 美白菇*包 1包 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 豆薯絲 0.6Kg 生香菇絲 0.1Kg	蜂蜜蛋糕(14圓)	醣類： 127.3 g 脂肪： 41.9 g 蛋白質： 31.6 g 熱量： 1015大卡
9月16日	白米飯	素瓜仔肉 素皮絲小丁*濕 1.2Kg 豆干丁 1Kg 素火腿丁 0.2Kg 素肉燥 0.2Kg 碎瓜 0.2Kg	紅燒蒲瓜 扁蒲切條 2Kg 小小油腐丁 0.4Kg 素羊肉(有蛋) 0.3Kg 生香菇片 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	紅絲有機小白菜 有機小白菜切 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 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		醣類： 73.6 g 脂肪： 39.9 g 蛋白質： 40.3 g 熱量： 794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