

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第5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26日 星期一	玉米飯	素蝦捲 素蝦捲(慈育) 31條	西班牙炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 玉米粒 0.5Kg 素火腿丁 0.5Kg 馬鈴薯小丁 0.5Kg 毛豆仁 0.2Kg 紅甜椒小丁 0.2Kg	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	蘿蔔排骨湯 香菜(兩) 1兩 白蘿蔔中丁 0.6Kg 素排骨 0.6Kg 玉米段 0.4Kg 珊瑚菇 0.2Kg	百香果	醣類： 82.9 g 脂肪： 29.3 g 蛋白質： 28.0 g 熱量： 702大卡
9月27日 星期二	白米飯	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	塔香海帶根 海帶根 1.5Kg 九層塔(兩) 1兩 素肉絲(濕) 0.3Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 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	履歷豆奶(二年6月獎勵金)	醣類： 74.9 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 37.4 g 熱量： 688大卡
9月28日 星期三	白米飯	肉絲蛋炒飯 高麗菜切片 2.5Kg 玉米粒(1K裝)CAS 1Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 素火腿丁 0.5Kg 素肉燥 0.5Kg	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	炒空心菜 空心菜切 2Kg 杏鮑菇絲 0.1Kg 彩椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	芋頭米粉湯 高麗菜切 1Kg 乾香菇絲*兩 1兩 芋頭大丁*冷 0.5Kg 素肉絲(濕) 0.3Kg 紅蘿蔔絲 0.2Kg 芹菜段 0.1Kg		醣類： 108.3 g 脂肪： 42.2 g 蛋白質： 34.7 g 熱量： 948大卡
9月29日 星期四	白米飯	焗烤咖哩總匯(加菜6.5圓) 素咖哩塊(220g*穀盛) 1盒 高麗菜絲 1Kg 杏鮑菇中丁 0.5Kg 乳酪絲 0.5Kg 馬鈴薯小丁 0.5Kg 青豆仁 0.2Kg 紅蘿蔔小丁 0.2Kg	白醬螺旋麵 貝殼麵(0.5K) 1包 鴻喜菇 0.1Kg 青花菜(冷)CAS 1Kg 洋菇罐(小) 1罐 鮮奶(光泉200ml) 1瓶 玉米粒 0.5Kg 乳酪絲 0.3Kg 毛豆仁(CAS/禎祥) 0.1Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	炒地瓜葉 地瓜葉切 2Kg 生香菇絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 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	麻吉可頌(14圓)	醣類： 116.6 g 脂肪： 30.2 g 蛋白質： 26.1 g 熱量： 836大卡
9月30日 星期五	白米飯	素瓜仔肉 素皮絲小丁*濕 1Kg 豆干丁 0.6Kg 素火腿丁 0.2Kg 碎瓜 0.1Kg 素肉燥 0.1Kg	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	紅絲有機苜蓿白菜 有機苜蓿白菜切 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	味噌豆腐湯 豆腐(1K) 1Kg 味噌(KG) 0.3Kg 小白菜切 0.2Kg 美白菇 0.1Kg 海帶芽(乾*兩) 0.1兩		醣類： 75.4 g 脂肪： 34.0 g 蛋白質： 33.3 g 熱量： 723大卡

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

午餐執秘：

教師兼
午餐秘書 吳蕙如

總務主任：

教師兼代
總務主任 林春惠

校長：

虎尾國小
校長 洪孟真