

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國民小學 111學年度第1學期第6週午餐素食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月3日 星期一	糙米飯	香酥杏鮑菇 地瓜薯條(1.8kg/包) 2 Kg 杏鮑菇(中丁) 2 Kg 粘師傅酥炸粉(k) 1 包 九層塔 0.1 Kg	白菜滷 大白菜(切片) 2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 角螺(非) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 彩椒(絲) 0.1 Kg	炒油菜 油菜(切段) 2 Kg 枸杞(600g) 1 斤 紅棗(斤) 1 包 薑(切絲/斤) 1 包 薑(整個) 0.3 Kg	鮮筍湯 鮮筍(片) 1 Kg 鴻禧菇 0.3 Kg 芹菜 0.1 Kg	無籽青葡萄(每人七粒)	醣類: 70.8 g 脂肪: 20.8 g 蛋白質: 22.4 g 熱量: 574大卡
餐數 29							
10月4日 星期二	白米飯	枸杞南瓜 南瓜(中丁帶皮) 2.5 Kg 毛豆仁(cas) 1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	絲瓜燴蛋 洗選蛋(10粒) 2 盒 絲瓜(片) 2 Kg 美白菇 0.3 Kg	炒高麗菜 高麗菜(片) 2 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	玉米濃湯 洗選蛋(10粒) 1 盒 鮮奶(930cc) 1 瓶 玉米(粒-CAS) 0.6 Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 0.6 Kg 玉米濃湯粉 0.2 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg		醣類: 80.0 g 脂肪: 17.3 g 蛋白質: 14.1 g 熱量: 544大卡
餐數 29							
10月5日 星期三	麵	香菇肉羹麵 小烏龍麵(長-直送) 4 Kg 大白菜(切片) 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 鮮筍(絲) 1 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg 香菇(乾/整朵) 0.1 Kg	香菇肉羹麵1 杏鮑菇 0.3 Kg 金針菇 0.3 Kg	黑糖小饅頭 黑糖小饅頭(20g) 32 個	炒青花 青花菜(冷凍CAS) 2 Kg 秀針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(片) 0.1 Kg		醣類: 75.1 g 脂肪: 21.8 g 蛋白質: 18.2 g 熱量: 575大卡
餐數 29							
10月6日 星期四	五穀飯	紅燒素鰻 素鰻魚(香/30g) 32 片 番茄(切片) 1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.3 Kg 香菜 0.1 Kg	焗烤鮮蔬 玉米(粒-CAS) 1 Kg 乳酪絲(BFT) 1 Kg 素火腿(500g) 1 條 馬鈴薯(中丁) 1 Kg 蕃茄(切大丁) 1 Kg 小黃瓜(小丁) 0.3 Kg	薑絲鵝白菜 鵝白菜(切段) 2 Kg 彩椒(絲) 0.2 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg	刺瓜丸湯 素鰻頭貢丸(1斤/包) 1 斤 大黃瓜(中丁) 0.5 Kg 秀針菇 0.1 Kg 芹菜 0.1 Kg	統一布丁(12)澳洲甜橘	醣類: 81.0 g 脂肪: 19.7 g 蛋白質: 17.3 g 熱量: 581大卡
餐數 29							
10月7日 星期五	白米飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇(中丁) 3 Kg 九層塔(兩) 1 兩 素羊肉(1斤) 1 斤 彩椒(片) 0.1 Kg	南瓜起絲蒸蛋 起司(片/片) 10 片 毛豆仁(cas) 1 Kg 南瓜(絲去皮) 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒	有機莧菜(暫定) 有機青莧菜(切) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	味噌豆腐湯 味噌(140g) 2 包 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 秀針菇 0.3 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類: 74.8 g 脂肪: 18.2 g 蛋白質: 14.6 g 熱量: 533大卡
餐數 29							

梅景食品股份有限公司 電話: 05-5882573 傳真: 05-5880580

製表日: 2022/9/29

午餐秘書:

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:

虎尾國民小學
校長 洪孟真

食材專線: 05-5882573