

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第7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11日 星期二	白米飯	<b>鹹酥拼盤(+5)</b> 百頁豆腐(切2丁/非) 3 Kg 素米血 1 Kg 素甜不辣 1 Kg	<b>荷包蛋</b> 洗選蛋(30粒) 1 盤	<b>薑絲青江菜</b> 青江菜(切段) 2 Kg 彩椒(絲) 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	<b>冬瓜湯</b> 冬瓜(中丁) 1 Kg 紅棗(斤) 1 包 素羊肉 0.6 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg		醣類： 82.2 g 脂肪： 35.7 g 蛋白質： 41.7 g 熱量： 834大卡
10月12日 星期三	白米飯	<b>日式雜炊飯</b> 素火腿(丁/600g) 1 包 高麗菜(片) 1 Kg 皮絲 0.6 Kg 南瓜(絲去皮) 0.6 Kg 海苔絲(KG) 0 Kg	<b>日式雜炊飯1</b> 竹筍(絲/清洗) 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg 鮑魚菇(切片) 0.3 Kg 木耳(生鮮/切絲) 0.2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.2 Kg 香菇(乾/切絲) 0.2 Kg	<b>紅燒獅子頭</b> 全素獅子頭(榮) 32 個 大白菜(切片) 1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg	<b>味噌豆腐湯</b> 火鍋豆腐(300g/非) 2 盒 味噌(140g) 1 包 海帶(芽/乾/兩) 1 兩 美白菇 0.3 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類： 79.8 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 21.0 g 熱量： 624大卡
10月13日 星期四	紫米飯	<b>蜂蜜芥末花枝圈(+4.4)</b> 素花枝圈(kg) 3 Kg 蜂蜜芥末沙拉醬(100g) 2 包	<b>黑胡椒雙片</b> 素肉排(香) 5 片 小黃瓜(片) 1 Kg 杏鮑菇(切丁) 0.6 Kg 豆干(切片/非) 0.6 Kg 彩椒(絲) 0.3 Kg	<b>炒絲瓜(+4)</b> 絲瓜(片) 3 Kg 全素火腿(500g) 1 條 秀針菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	<b>菇菇蛋花湯</b> 洗選蛋(10粒) 1 盒 金針菇 0.3 Kg 鴻禧菇 0.3 Kg 香菜 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	滿天星百香果、爽心蛋糕(缺順+10)	醣類： 74.6 g 脂肪： 19.3 g 蛋白質： 17.2 g 熱量： 551大卡
10月14日 星期五	白米飯	<b>蜜汁雙拼(+5)</b> 地瓜(切2CM粗條) 2 Kg 芋頭(切2CM粗條) 2 Kg 麥芽糖(1.8kg/小) 1 罐 白芝麻 0.1 Kg	<b>麻婆豆腐</b> 豆腐(1.2kg/非) 2 盒 素肉燥(160g) 1 包 毛豆仁(cas) 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg	<b>炒有機蔬菜</b> 有機蔬菜切 2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 彩椒(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	<b>關東煮湯</b> 玉米(小段-生鮮) 0.6 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 素甜不辣 0.3 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類： 106.2 g 脂肪： 19.8 g 蛋白質： 21.2 g 熱量： 701大卡

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

製表日：2022/10/6

午餐秘書：**教師兼午餐秘書 吳蕙如**

總務主任：  
**教師兼代林春惠**  
總務主任

校長：  
**虎尾國民小學 洪孟真**  
校長

食材專線：05-5882573