

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第8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17日 星期一	芝麻飯	五彩豆包(+3)	腰果炒蛋(+5)	炒油菜	肉骨茶湯	黃金奇異果	醣類： 68.2 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 20.2 g 熱量： 572大卡
		豆包(生/切4/非) 1.5 Kg 素火腿(500g) 1 條 彩椒(片) 1 Kg 杏鮑菇(切片) 0.6 Kg 香菇(生鮮切片) 0.6 Kg 香菜 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 2 盒 菜脯(切碎) 1 Kg 腰果 0.6 Kg	油菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg 鴻禧菇 0.2 Kg	皮絲(泡水切段) 1 Kg 肉骨茶包 1 包 杏鮑菇(切片) 0.6 Kg 素排骨 0.6 Kg		
10月18日 星期二	白米飯	三杯杏鮑菇	蒲瓜鮮蚵	薑絲青江菜	香菇雞湯		醣類： 64.9 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 29.2 g 熱量： 628大卡
		素肉排(香) 5 片 杏鮑菇(中丁) 1.5 Kg 紅蘿蔔(片) 1 包 麵腸(切片) 1 Kg 九層塔 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	扁蒲(切條) 2 Kg 素羊肉 0.6 Kg 秀針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(乾/切絲) 0.1 Kg	青江菜(切段) 2 Kg 彩椒(絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg	素羊肉(1斤/聖峰) 1 斤 白蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 香菇(乾/切絲) 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg		
10月19日 星期三	肉醬麵	義大利肉醬麵(+3)	鹹酥香酥(+3)	炒芥藍菜	紫菜蛋花湯		醣類： 78.4 g 脂肪： 29.1 g 蛋白質： 35.2 g 熱量： 734大卡
		白油麵(辰-直送) 4 Kg 素肉燥(香) 2 包 素火腿(丁/kg) 1 Kg 蕃茄醬(500g軟式) 1 瓶 豆干(切丁/非) 0.5 Kg 杏鮑菇(中丁) 0.2 Kg 毛豆仁(cas) 0.1 Kg	QQ糖(3K/包/100個) 32 個 素吉塊 32 塊	芥藍菜(切段) 2 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg 金針菇 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 1 盒 紫菜(100g) 1 包 美白菇 0.3 Kg 香菜 0.1 Kg		
10月20日 星期四	燕麥飯	素蒲燒漫	田園咖哩(+3)	紅絲高麗	土瓶蒸煮	水果豆花(+2) / 香蕉	醣類： 69.0 g 脂肪： 14.7 g 蛋白質： 13.3 g 熱量： 473大卡
		素蒲燒鰻 32 片 白芝麻(兩) 1 兩 香菜 0.1 Kg	杏鮑菇(中丁) 1 Kg 素食咖哩塊 1 盒 馬鈴薯(中丁) 1 Kg 毛豆仁(cas) 0.1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg	高麗菜(片) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	素排骨 0.6 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 秀針菇 0.1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg		
10月21日 星期五	白米飯	芋香燒雞(+2.5)	蟹黃豆腐(+2)	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯(+2)		醣類： 60.2 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 28.2 g 熱量： 600大卡
		素雞丁 1.2 Kg 芋頭(生鮮中丁) 1 Kg 青花菜(冷凍CAS) 1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg	鹹蛋黃 5 個 豆腐(1.2kg/非) 2 盒 南瓜(中丁去皮) 1 Kg	有機蔬菜切 2 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg 美白菇 0.1 Kg 彩椒(絲) 0.1 Kg	素羊肉(1斤/聖峰) 1 斤 蔭鳳梨(中) 1 瓶 生鳳梨丁 0.5 Kg 苦瓜(中丁) 0.5 Kg 香菇(生鮮切片) 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg		

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

製表日：2022/10/13

午餐秘書：

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 **吳蕙如**

教師兼代總務主任 **林春惠**

虎尾國民小學 **洪子真** 校長

食材專線：05-5882573