

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第9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24日	胚芽米飯	田園咖哩(+7)	素千丁炒蛋(+3)	炒油菜	紅豆紫米鮮奶		醣類： 90.7 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 669大卡
星期一		蘋果(學校) 5 個	洗選蛋(10粒) 3 盒	油菜(切段) 2 Kg	鮮奶(930cc) 1 瓶		
餐數		杏鮑菇(中丁) 1 Kg	豆干(切丁/非) 1 Kg	彩椒(絲) 0.2 Kg	紅豆(產銷履歷) 0.5 Kg		
29		素火腿(丁/kg) 1 Kg	毛豆仁(cas) 0.5 Kg	香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	紫米 0.1 Kg		
		素食咖哩塊 1 盒	玉米(粒-CAS) 0.5 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg			
		馬鈴薯(中丁) 1 Kg					
10月25日	白米飯	馬鈴薯燒	螞蟻上樹	薑絲青江菜	冬瓜湯	履歷豆漿	醣類： 74.0 g 脂肪： 27.4 g 蛋白質： 31.6 g 熱量： 685大卡
星期二		素肉排(香) 5 片	素肉燥(香) 2 包	青江菜(切段) 2 Kg	冬瓜(中丁) 1 Kg		
餐數		馬鈴薯(中丁) 2 Kg	豆芽菜 1 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	素排骨 0.6 Kg		
29		小黃瓜(小丁) 0.6 Kg	冬粉 0.3 Kg	白精靈 0.1 Kg	秀針菇 0.3 Kg		
		玉米(粒-CAS) 0.6 Kg	白精靈 0.2 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg		
		蕃茄(切大丁) 0.6 Kg	芹菜(珠) 0.1 Kg				
10月26日	白米飯	香椿炒飯(+5.5)	塔香綜合鍋	炒高麗菜	黃瓜湯		醣類： 93.3 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 31.1 g 熱量： 757大卡
星期三		小黃瓜(小丁) 1 Kg	小印干(切4丁) 1 Kg	高麗菜(片) 2.1 Kg	大黃瓜(中丁) 1 Kg		
餐數		玉米(粒-CAS) 1 Kg	杏鮑菇(中丁) 1 Kg	木耳(絲濕) 0.2 Kg	素羊肉 0.6 Kg		
29		洗選蛋(10粒) 1 盒	素米血(切丁) 1 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	鴻禧菇 0.2 Kg		
		素香椿肉醬(600g) 1 包	紅甜椒(片) 0.2 Kg		芹菜(珠) 0.1 Kg		
		杏鮑菇(中丁) 0.6 Kg	九層塔 0.1 Kg				
10月27日	五穀飯	素白帶魚(+3)	香菇蒸蛋	薑絲扁蒲	味噌豆腐湯	虎皮蛋糕(詠順+8)芭樂	醣類： 68.9 g 脂肪： 15.4 g 蛋白質： 13.3 g 熱量： 477大卡
星期四		素白帶魚 29 片	洗選蛋(10粒) 2 盒	蒲瓜(切絲) 2.5 Kg	火鍋豆腐(300g/非) 2 盒		
餐數		素白帶魚(備品) 2 個	有機南瓜(去皮切絲) 0.6 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	味噌(140g) 1 包		
29			毛豆仁(cas) 0.3 Kg	香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	海帶(芽/乾/兩) 1 兩		
			香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg		美白菇 0.3 Kg		
					芹菜(珠) 0.1 Kg		
10月28日	白米飯	筍乾燉肉(+5)	砂鍋白菜滷	有機蔬菜	豆薯蛋花湯		醣類： 58.5 g 脂肪： 18.0 g 蛋白質： 14.6 g 熱量： 464大卡
星期五		素三層 1 Kg	大白菜(切) 1.5 Kg	有機蔬菜切 2 Kg	豆薯(絲) 1 Kg		
餐數		筍乾 1 Kg	素沙茶醬(120g/小) 1 罐	紅甜椒(絲) 0.2 Kg	洗選蛋(10粒) 1 盒		
29		香菇(乾/切絲) 0.1 Kg	金針菇 0.2 Kg	秀針菇 0.1 Kg	木耳(絲濕) 0.2 Kg		
		薑(切片) 0.1 Kg	木耳(切片) 0.1 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg		
			角螺(非) 0.1 Kg		香菜 0.1 Kg		

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

食材專線：05-5882573

製表日：2022/10/21

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 **洪孟真** 校長