

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第10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31日星期一	地瓜飯	<b>焗烤鮮蔬(+7.1)</b>	<b>麻婆豆腐</b>	<b>炒鵝白菜</b>	<b>玉米濃湯</b>		醣類： 69.7 g
餐數 29		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	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	鵝白菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(片) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg 木耳(切片) 0.1 Kg	玉米濃湯粉 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 鮮奶(930cc) 1 瓶 玉米(粒-CAS) 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 0.1 Kg	脂肪： 28.2 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 678大卡	

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  
校長 洪孟真