

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第10週素食午餐食譜設計

材料用量

均使用國產豬肉、牛肉及其加工製品。

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
月 日							
11月1日 星期二	胚芽米飯	五彩豆包 炸豆包(pc) 31個 生香菇絲 0.1Kg 杏鮑菇絲 0.1Kg 青椒絲 0.1Kg 素火腿絲 0.1Kg 彩椒絲 0.1Kg	田園玉米粒 玉米粒Q 1Kg 豆干丁 0.5Kg 馬鈴薯小丁 0.5Kg 素火腿丁 0.2Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	炒木須青江菜 青江菜切 2.5Kg 生鮮木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 1Kg 芹菜珠(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 美白菇 0.2Kg 素排骨 0.2Kg		醣類： 84.4 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 696大卡
餐數 28							
11月2日 星期三	白米飯	菇菇肉片燴飯 高麗菜切片 1.5Kg 素皮絲中丁*濕 1Kg 小素丸 0.3Kg 杏鮑菇片 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 生香菇片 0.2Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg	荷包蛋加薯餅(加菜15圓) 三角薯餅 31片 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒	鮮地瓜葉 地瓜葉切 2Kg 生香菇絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	蓮藕排骨湯(補貼4圓) 玉米段 1Kg 香菜(兩) 1兩 蓮藕片 0.6Kg 珊瑚菇 0.2Kg 腰果 0.1Kg	草莓餐包(補石斑魚)	醣類： 121.0 g 脂肪： 30.8 g 蛋白質： 35.2 g 熱量： 894大卡
餐數 28							
11月3日 星期四	五穀米飯	芋香燴鮮菇 小黃瓜片 1Kg 乾香菇(兩) 1兩 杏鮑菇中丁 0.5Kg 芋頭中丁*鮮 0.5Kg 素肉排kg 0.3Kg	紅燒豆腐 豆腐(1K) 2Kg 素肉燥 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg 生香菇 0.1Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	炒香菇有機小松 有機小松菜切 2Kg 生香菇片 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	當歸羊肉湯 紅棗(兩) 1兩 當歸包 1包 冬瓜中丁 0.5Kg 素羊肉 0.2Kg 杏鮑菇中丁 0.1Kg 薑片 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg	奶酥麵包	醣類： 100.9 g 脂肪： 36.6 g 蛋白質： 27.0 g 熱量： 836大卡
餐數 28							
11月4日 星期五	白米飯	塔香素雞排 素雞排 31個 九層塔(兩) 1兩 杏鮑菇片 0.2Kg 彩椒片 0.2Kg 生鮮木耳片 0.1Kg 薑片 0.1Kg	松子炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 4盒 松子(兩) 1兩 青豆仁 0.2Kg 紅甜椒小丁 0.1Kg	炒豆皮高麗菜 高麗菜切片 2Kg 豆皮(條) 1條 生鮮木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	山藥皮絲湯(補貼4圓) 枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 黃耆片(兩) 1兩 山藥中丁 0.7Kg 杏鮑菇片 0.2Kg 素皮絲中丁*濕 0.2Kg 薑片 0.1Kg		醣類： 78.6 g 脂肪： 32.8 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 728大卡
餐數 28							

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

午餐執秘：

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
校長
洪孟真