

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第11週**素食**午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
11月7日 星期一	地瓜飯	泰式檸檬魚 素魚片 31片 香菜(兩) 1兩 生香菇絲 0.5Kg 彩椒絲 0.5Kg	蕃茄炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 蕃茄切片 2Kg 毛豆仁 0.1Kg	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	鮮奶粉圓 粉圓 0Kg 鮮奶(光泉*家) 0桶	香蕉	醣類： 93.6 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 21.2 g 熱量： 678大卡
11月8日 星期二	白米飯	海結花生(補貼2圓) 烤麩*濕 0.8Kg 素肉排kg 0.8Kg 紅蘿蔔中丁 0.3Kg 海帶結 0.2Kg 熟花生 0.1Kg	干片鮮蔬 小黃瓜片 0.6Kg 杏鮑菇片 0.3Kg 豆干片 0.3Kg 生鮮木耳片 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 素火腿絲 0.1Kg	鐵板銀芽 豆芽菜 1.2Kg 豆干片 0.2Kg 芹菜段 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	翡翠豆腐湯 豆腐盒裝300g 1盒 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 鴻喜菇*包 1包 翡翠(KG) 0.2Kg		醣類： 101.4 g 脂肪： 48.2 g 蛋白質： 44.5 g 熱量： 996大卡
11月9日 星期三	米粉	南瓜炒米粉 米粉 1Kg 乾香菇絲*兩 1兩 南瓜絲 0.5Kg 素羊肉切片 0.5Kg 高麗菜切 0.5Kg 紅蘿蔔絲 0.2Kg 生鮮木耳絲 0.1Kg	玉米奶酥(補貼5圓) 玉米奶酥 31個	紅絲小白菜 小白菜切 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	南瓜濃湯 豆腐盒裝300g 2盒 濃湯粉(64g康寶) 2包 鮮奶(光泉200ml) 2瓶 玉米粒 0.3Kg 南瓜小丁去皮 0.3Kg 馬鈴薯小丁 0.2Kg 鴻喜菇 0.1Kg		醣類： 117.4 g 脂肪： 30.6 g 蛋白質： 21.1 g 熱量： 821大卡
11月10日 星期四	胚芽飯	帝王食補薑母鴨 凍豆腐(1K) 1Kg 素米血(450g) 1包 薑母鴨包 1包 大白菜切 0.4Kg 素鴨片 0.3Kg 金針菇 0.1Kg 薑片 0.1Kg	三杯豆腐 三角油腐丁(25g) 1.2Kg 九層塔(兩) 1兩 生鮮木耳片 0.1Kg 彩椒片 0.1Kg 薑片 0.1Kg	炒豆皮高麗菜 高麗菜切片 1.7Kg 豆皮(條) 1條 生鮮木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	酸辣湯 豆腐(1K) 1Kg 香菜(兩) 1兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 木耳絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 鮮筍絲 0.1Kg	草莓麵包(14圓)	醣類： 133.2 g 脂肪： 38.8 g 蛋白質： 45.7 g 熱量： 1059大卡
11月11日 星期五	白米飯	起司蔬菜(補貼14圓) 安佳起司片 20片 彩椒片 0.1Kg 鮮奶(光泉200ml) 2瓶 大白菜切 1Kg 青花菜(冷)CAS 1Kg 美白菇*包 1包 馬鈴薯中丁 1Kg 杏鮑菇片 0.2Kg 腰果 0.2Kg	紅蘿蔔炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 紅蘿蔔絲 1Kg 青豆仁 0.5Kg	鮮炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜切 2Kg 枸杞(兩) 1兩 生香菇絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	菌菇蛋花湯 芹菜珠(兩) 1兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 金針菇 0.4Kg 生香菇絲 0.2Kg 杏鮑菇絲 0.2Kg 秀珍菇 0.1Kg		醣類： 89.5 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 707大卡

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