

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第12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14日 星期一	地瓜飯	<b>素蝦捲</b>	<b>西班牙炒蛋</b>	<b>炒油菜</b>	<b>蘿蔔排骨湯</b>	百香果	醣類： 82.9 g 脂肪： 29.3 g 蛋白質： 28.0 g 熱量： 702大卡	
		素蝦捲(慈育) 31條	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 玉米粒 0.5Kg 素火腿丁 0.5Kg 馬鈴薯小丁 0.5Kg 毛豆仁 0.2Kg 紅甜椒小丁 0.2Kg	油菜切 2Kg 木耳絲 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 美白菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	香菜(兩) 1兩 白蘿蔔中丁 0.6Kg 素排骨 0.6Kg 玉米段 0.4Kg 珊瑚菇 0.2Kg			
餐數	28							
11月15日 星期二	白米飯	<b>五彩豆包</b>	<b>塔香海帶根</b>	<b>炒地瓜葉</b>	<b>蔬菜豆腐湯</b>		醣類： 80.5 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 31.9 g 熱量： 701大卡	
		炸豆包(pc) 19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	九層塔(兩) 1兩 海帶根 1Kg 素肉絲(濕) 0.2Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	地瓜葉切 1.6Kg 生香菇絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	豆腐盒裝300g 1盒 芹菜珠(兩) 1兩 香菜(兩) 1兩 小白菜切 0.3Kg 美白菇 0.1Kg			
餐數	16							
11月16日 星期三	白米飯	<b>肉絲蛋炒飯</b>	<b>鹽酥素魚柳(加菜15圓)</b>	<b>紅絲小白菜</b>	<b>芋頭米粉湯</b>		醣類： 91.5 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 22.3 g 熱量： 727大卡	
		高麗菜切片 2.5Kg 玉米粒(1K裝)CAS 1Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 素火腿丁 0.5Kg 素肉燥 0.5Kg	素魚柳條 2Kg	小白菜切 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	高麗菜切 1Kg 乾香菇絲*兩 1兩 芋頭大丁*冷 0.5Kg 素肉絲(濕) 0.3Kg 紅蘿蔔絲 0.2Kg 芹菜段 0.1Kg			
餐數	28							
11月17日 星期四	紫米飯	<b>焗烤咖哩總匯(補貼6.5)</b>	<b>白醬螺旋麵</b>	<b>炒豆皮高麗菜</b>	<b>青木瓜排骨湯</b>	麻吉可頌(14圓) 蘋果	醣類： 122.2 g 脂肪： 31.1 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 872大卡	
		素咖哩塊(220g*穀盛) 0.8盒 高麗菜絲 0.8Kg 杏鮑菇中丁 0.4Kg 乳酪絲 0.4Kg 馬鈴薯小丁 0.4Kg 青豆仁 0.2Kg 紅蘿蔔小丁 0.2Kg	貝殼麵(0.5K) 1包 鴻喜菇 0.1Kg 洋菇罐(小) 1罐 鮮奶(光泉200ml) 1瓶 青花菜(冷)CAS 0.8Kg 玉米粒 0.4Kg 乳酪絲 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	高麗菜切片 1.2Kg 豆皮(條) 0.6條 生鮮木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	芹菜珠(兩) 0.8兩 紅棗(兩) 0.8兩 青木瓜中丁 0.8Kg 素排骨 0.6Kg 秀珍菇 0.1Kg			
餐數	22							
11月18日 星期五	白米飯	<b>素瓜仔肉</b>	<b>素蝦仁炒蛋</b>	<b>炒有機青油菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>		醣類： 75.7 g 脂肪： 31.8 g 蛋白質： 30.7 g 熱量： 706大卡	
		素皮絲小丁*濕 1Kg 豆干丁 0.6Kg 素火腿丁 0.2Kg 碎瓜 0.1Kg 素肉燥 0.1Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 茼蒿蝦仁1斤/包 1包 玉米粒 0.5Kg 毛豆仁 0.2Kg	有機青油菜切 2Kg 杏鮑菇絲 0.1Kg 彩椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	豆腐(1K) 1Kg 味噌(KG) 0.3Kg 小白菜切 0.2Kg 美白菇 0.1Kg 海帶芽(乾*兩) 0.1兩			
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：

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