

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第13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21日 星期一	白米飯	杏鮑菇素羊肉羹(補貼6) 素羊肉羹 1.5Kg 杏鮑菇中丁 1Kg 紅蘿蔔中丁 0.3Kg 毛豆仁 0.1Kg 薑片 0.1Kg	偽東山鴨頭 八角粒(兩) 1兩 芋頭籤(1K/包) 1包 豆干切角 1Kg 素米血(450g) 1包	炒菠菜 菠菜切段 2Kg 枸杞(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg 美白菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	牛蒡排骨湯 紅棗(兩) 1兩 牛蒡片 0.8Kg 秀珍菇 0.2Kg 雪蓮子 0.1Kg	信義甘藷 甘藷	醣類： 99.4 g 脂肪： 24.3 g 蛋白質： 21.4 g 熱量： 694大卡
11月22日 星期二	十穀米飯	新疆素肉排 素肉排 31片 青椒片 0.5Kg 馬鈴薯中丁 0.5Kg 蕃茄切片 0.5Kg 素火腿絲 0.3Kg 薑片 0.1Kg	洋芋烘蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 玉米粒 0.2Kg 青豆仁 0.2Kg 紅甜椒小丁 0.2Kg 馬鈴薯小丁 0.2Kg	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	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： 84.1 g 脂肪： 31.4 g 蛋白質： 31.7 g 熱量： 740大卡
11月23日 星期三	麵食	義式肉醬麵 義大利麵 4Kg 素黑胡椒醬(850g) 1罐 素蘑菇醬(850g) 1罐 玉米粒 0.5Kg 杏鮑菇小丁 0.5Kg 素火腿丁 0.3Kg 青豆仁 0.2Kg	香酥花枝圈(\$15) 素花枝圈 1.8Kg 蜂蜜芥末醬100g 1包	炒地瓜葉 地瓜葉切 2Kg 生香菇絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 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 杏鮑菇絲 0.2Kg 金針菇 0.2Kg 生香菇絲 0.1Kg 秀珍菇 0.1Kg		醣類： 190.8 g 脂肪： 44.4 g 蛋白質： 47.1 g 熱量： 1344大卡
11月24日 星期四	胚芽飯	紅燒獅子頭 素獅子頭(pc) 31個 大白菜切 1Kg 紅蘿蔔片 0.2Kg 玉米筍切 0.1Kg 生香菇片 0.1Kg 杏鮑菇片 0.1Kg 香菜 0.1Kg	麻婆豆腐 豆腐(1K) 3Kg 紅蘿蔔小丁 0.2Kg 素火腿丁 0.2Kg 素肉燥 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg	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	豆薯蛋花湯 芹菜珠(兩) 1兩 美白菇*包 1包 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 豆薯絲 0.6Kg 生香菇絲 0.1Kg	蜂蜜蛋糕(4圓)	醣類： 126.8 g 脂肪： 41.3 g 蛋白質： 30.6 g 熱量： 1004大卡
11月25日 星期五	白米飯	素瓜仔肉 素皮絲小丁*濕 1.2Kg 豆干丁 1Kg 素火腿丁 0.2Kg 素肉燥 0.2Kg 碎瓜 0.2Kg	菜圃炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 九層塔(兩) 1兩 菜脯碎 0.6Kg	炒有機小松 油菜切 2Kg 木耳絲 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 美白菇 0.1Kg 薑絲 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		醣類： 71.8 g 脂肪： 39.0 g 蛋白質： 38.1 g 熱量： 783大卡

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 校長 洪孟真