

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第14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28日 星期一	白米飯	塔香素雞排	蕃茄炒蛋(補貼3元)	紅絲蘿蔓	山藥皮絲湯(補貼5圓)	橘子	醣類： 77.5 g 脂肪： 27.8 g 蛋白質： 25.3 g 熱量： 656大卡
		素雞排 32個	蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒	小蘿蔓切 2Kg	黃耆片(兩) 1兩		
		九層塔(兩) 1兩	蕃茄切片 2Kg	秀珍菇 0.1Kg	枸杞(兩) 1兩		
		杏鮑菇片 0.2Kg	毛豆仁 0.1Kg	紅甜椒絲 0.1Kg	紅棗(兩) 1兩		
		彩椒片 0.2Kg		薑絲 0.1Kg	山藥中丁 0.7Kg		
		生鮮木耳片 0.1Kg			杏鮑菇片 0.2Kg		
薑片 0.1Kg			素皮絲中丁*濕 0.2Kg				
餐數 30					薑片 0.1Kg		
11月29日 星期二	胚芽米飯	五彩豆包(補貼7元)	田園玉米粒	紅絲油菜	蘿蔔排骨湯		醣類： 80.5 g 脂肪： 25.6 g 蛋白質： 28.6 g 熱量： 668大卡
		炸豆包(pc) 32個	玉米粒Q 1Kg	油菜切 2Kg	白蘿蔔中丁 1Kg		
		生香菇絲 0.1Kg	豆干丁 0.5Kg	秀珍菇 0.1Kg	芹菜珠(兩) 1兩		
		杏鮑菇絲 0.1Kg	豆薯小丁 0.5Kg	素火腿絲 0.1Kg	紅棗(兩) 1兩		
		青椒絲 0.1Kg	素火腿丁 0.2Kg	薑絲 0.1Kg	美白菇 0.2Kg		
		素火腿絲 0.1Kg	紅蘿蔔小丁 0.1Kg		素排骨 0.2Kg		
彩椒絲 0.1Kg							
餐數 30							
11月30日 星期三	白米飯	和風咖哩燴飯	素檸檬魚片(補貼7元)	炒木須油菜	青木瓜排骨湯		醣類： 82.4 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 24.4 g 熱量： 631大卡
		素咖哩塊(220g*穀盛) 1盒	素檸檬魚排 32片	油菜切 2.5Kg	芹菜珠(兩) 1兩		
		馬鈴薯中丁 1Kg		生鮮木耳絲 0.1Kg	紅棗(兩) 1兩		
		杏鮑菇片 0.5Kg		紅蘿蔔絲 0.1Kg	青木瓜中丁 0.8Kg		
		青花菜(冷)CAS 0.5Kg		薑絲 0.1Kg	素排骨 0.2Kg		
		紅蘿蔔中丁 0.5Kg			秀珍菇 0.1Kg		
調理素雞丁 0.5Kg							
餐數 30							
月							
日							
月							
日							

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