

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第14週午餐素食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月1日星期四	白米飯	紅燒素鰻(+2.2) 素鰻魚(香/30g) 33片 番茄(切片) 1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.3 Kg 香菜 0.1 Kg	福壽冬粉 大白菜(切絲) 1 Kg 素肉燥(160g) 1包 冬粉 0.5 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	紅絲高麗 高麗菜(片) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	菇菇蛋花湯 洗選蛋(10粒) 1盒 金針菇 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	統一布丁(士巴)百香果	醣類： 104.4 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 22.2 g 熱量： 729大卡
12月2日星期五	五穀飯	三杯猴頭菇 杏鮑菇(中丁) 2 Kg 麻油猴頭菇(御品) 2包 九層塔(兩) 1兩 薑(切片/兩) 1兩 紅甜椒(中丁) 0.1 Kg	番茄炒蛋 番茄(切片) 2 Kg 洗選蛋(10粒) 1盒 毛豆仁 0.1 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 2 Kg 枸杞 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	刺瓜湯 素猴頭貢丸(1斤/包) 1斤 大黃瓜(中丁) 0.5 Kg 秀針菇 0.1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類： 87.6 g 脂肪： 16.9 g 蛋白質： 17.3 g 熱量： 582大卡

食材專線：05-5882573 梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580 製表日：2022/11/24

午餐秘書：

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