

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第15週午餐素食食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月5日 星期一	五穀飯	宮保豆腸(+10)	南瓜起司蒸蛋	清香菠菜	蘿蔔湯	蘋果	醣類： 75.7 g 脂肪： 47.0 g 蛋白質： 44.4 g 熱量： 924大卡
		炸豆腸(非) 3 Kg	起司(片/片) 5 片	菠菜(切段) 2 Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg		
餐數 30		彩椒 0.3 Kg	洗選蛋(10粒) 2 盒	枸杞(兩) 1 兩	芹菜(珠兩) 1 兩		
		青椒 0.2 Kg	有機南瓜(帶皮切絲) 1 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	素龍珠丸(16g) 0.4 Kg		
		腰果 0.2 Kg	毛豆仁 0.5 Kg		紅蘿蔔(片) 0.3 Kg		
12月6日 星期二	白米飯	三杯白玉捲(+3.5)	桂竹筍菇菇	炒高麗菜	結頭菜香菇湯		醣類： 76.6 g 脂肪： 17.0 g 蛋白質： 14.5 g 熱量： 529大卡
		素高麗菜捲 33 個	桂竹筍(絲) 2 Kg	高麗菜(片) 2 Kg	芹菜(珠兩) 1 兩		
餐數 30		杏鮑菇(中丁) 0.3 Kg	素火腿(500g) 1 條	木耳(切片) 0.3 Kg	結頭菜(中丁) 1 Kg		
		九層塔 0.1 Kg	鴻禧菇 0.3 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg	素排骨 0.6 Kg		
		薑(切片) 0.1 Kg	木耳(絲濕) 0.1 Kg		香菇(生鮮切絲) 0.3 Kg		
			辣椒 0.1 Kg				
12月7日 星期三	白米飯	芋頭鹹粥	蒸肉圓(+3)	薑絲青江菜	豆沙包		醣類： 117.0 g 脂肪： 21.6 g 蛋白質： 21.7 g 熱量： 760大卡
		芋頭(生鮮小丁) 1.5 Kg	素食肉圓 33 個	青江菜(切段) 2 Kg	豆沙包(30g/cas) 33 個		
餐數 30		素肉燥(香) 1 包		彩椒(絲) 0.3 Kg			
		高麗菜(絲) 1 Kg		木耳(絲濕) 0.2 Kg			
		皮絲 0.6 Kg		薑(切絲) 0.1 Kg			
		芹菜(珠) 0.1 Kg					
		香菇(乾/切絲) 0.1 Kg					
12月8日 星期四	地瓜飯	紅燒素鰻(+4)	蘑菇煎蛋	炒油菜	大白菜羹湯	夾心蛋糕(詠順+10)	醣類： 85.4 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 25.2 g 熱量： 680大卡
		素鰻魚(香/30g) 33 片	洗選蛋(10粒) 2 盒	油菜(切段) 2 Kg	大白菜(切) 1 Kg		
餐數 30		番茄(切片) 1 Kg	洋菇罐頭(小) 1 罐	紅甜椒(絲) 0.1 Kg	素肉羹條 0.3 Kg		
		香菇(生鮮切絲) 0.3 Kg	玉米(粒/QR) 0.5 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	竹筍(絲/清洗) 0.1 Kg		
		香菜 0.1 Kg	素火腿(丁/kg) 0.3 Kg	鴻禧菇 0.1 Kg	紅蘿蔔(片) 0.1 Kg		
			毛豆仁 0.1 Kg		香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg		
12月9日 星期五	白米飯	醬燒堅果雞(+5)	五彩繽紛	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯		醣類： 71.3 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 23.7 g 熱量： 624大卡
		素三杯雞丁(3K/包) 2 Kg	豆干(切絲/非) 0.6 Kg	有機蔬菜切 2 Kg	豆腐(1.2kg/非) 1 盒		
餐數 30		豆包(炸切四/非) 0.6 Kg	豆芽菜 0.6 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 1 盒		
		九層塔 0.1 Kg	榨菜(切絲) 0.6 Kg	美白菇 0.1 Kg	蕃茄(切大丁) 0.8 Kg		
		香菇(生鮮切片) 0.1 Kg	木耳(絲濕) 0.3 Kg		香菜 0.1 Kg		
		腰果 0.1 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg		鴻禧菇 0.1 Kg		

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580

製表日：2022/12/1

午餐秘書：

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 洪子真