

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第16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12日 星期一 | 紫米飯 | 香烤串燒(+5) 杏鮑菇(大丁) 1 Kg 素米血(切丁) 1 Kg 青椒(中丁) 0.6 Kg 素甜不辣 0.6 Kg 黃甜椒(中丁) 0.6 Kg 素燒烤醬 1 罐 竹籤 1 包 | 腰果炒蛋(+4) 洗選蛋(10粒) 3 盒 毛豆仁(cas) 1 Kg 腰果 0.3 Kg | 鵝白菜 鵝白菜(切段) 2 Kg 甜椒(絲) 0.3 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg | 黑糖珍珠鮮奶 鮮奶(930cc) 1 瓶 粉圓 0 Kg 黑糖(450g) 0 包 | 芭樂 | 醣類： 77.0 g 脂肪： 28.3 g 蛋白質： 29.2 g 熱量： 696大卡 |
| 12月13日 星期二 | | 白米飯 | 焗烤荷包蛋(+8) 乳酪絲(BFT) 1 Kg 枸杞(兩) 1 兩 洗選蛋(10粒) 1 盒 洗選蛋(30粒) 1 盤 | 白菜滷 大白菜(切片) 2 Kg 豆皮(整片-非) 1 片 木耳(絲濕) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg | 炒青江菜 青江菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg | | 結頭菜香菇湯 芹菜(珠兩) 1 兩 結頭菜(中丁) 1 Kg 素排骨 0.6 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.3 Kg |
| 12月14日 星期三 | 麵 | | 什錦炒麵 小烏龍麵(辰-直送) 5 Kg 高麗菜(片) 1 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(乾/切絲) 0.1 Kg | 炸菜捲(+3.1) 素高麗菜捲 30 個 素高麗菜捲(備) 2 個 | 炒芥藍菜 芥藍菜(切段) 2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg | 肉骨茶湯 皮絲(泡水切段) 1 Kg 肉骨茶包 1 包 杏鮑菇(切片) 0.6 Kg 素排骨 0.6 Kg | |
| 12月15日 星期四 | | 五穀飯 | 三杯猴頭菇(+10) 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 | 香油拌四色 小黃瓜(小丁) 1 Kg 熟花生 1 Kg 豆干(切丁/非) 0.5 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.5 Kg | 炒高麗菜 高麗菜(片) 2 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg | 冬瓜湯 冬瓜(中丁) 1 Kg 玉米(小段-生鮮) 1 Kg 秀針菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg | |
| 12月16日 星期五 | 白米飯 | | 芋香腰果(+3.5) 馬鈴薯(中丁) 1.5 Kg 芋頭(生鮮中丁) 1 Kg 香菇(生鮮中丁) 0.3 Kg 生鮮玉米筍(切片) 0.1 Kg 腰果 0.1 Kg | 麻婆豆腐 豆腐(1.2kg/非) 2 盒 素肉燥(160g) 1 包 毛豆仁(cas) 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg | 有機蔬菜 有機蔬菜切 2 Kg 美白菇 0.1 Kg 甜椒(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg | 藥膳湯 藥燉排骨藥包 1 包 皮絲 0.6 Kg 秀針菇 0.3 Kg 紅棗 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg | |

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

製表日：2022/12/8

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 洪孟真 校長

食材專線：05-5882573