

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第17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
	不吃						
12月20日 星期二	五穀飯	香酥杏鮑菇 地瓜薯條(1.8kg/包) 2 Kg 杏鮑菇(中丁) 2 Kg 粘師傅酥炸粉(k) 1 包 九層塔 0.1 Kg	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 毛豆仁(cas) 0.1 Kg	清炒青江菜 青江菜(切段) 2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	四神湯(+2.4) 四神藥包 1 包 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 素排骨 0.6 Kg 枸杞 0.1 Kg		醣類： 98.8 g 脂肪： 19.1 g 蛋白質： 19.8 g 熱量： 662大卡
12月21日 星期三	白米飯	蛋炒飯 洗選蛋(10粒) 2 盒 玉米(粒/QR) 0.5 Kg 杏鮑菇(小丁) 0.5 Kg 毛豆仁(cas) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	炸豆包(+3) 豆包(炸/片/非) 30 片 豆包(炸/備品) 2 個	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	玉米濃湯 洗選蛋(10粒) 1 盒 素濃湯粉(600g) 1 包 鮮奶(930cc) 1 瓶 玉米(粒-CAS) 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 0.1 Kg		醣類： 76.4 g 脂肪： 29.2 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 710大卡
12月22日 星期四	紫米飯	素蒲燒漫 素蒲燒鰻 33 片 白芝麻(兩) 1 兩 香菜 0.1 Kg	和風關東煮 結頭菜(中丁) 1 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 0.6 Kg 玉米(小段-生鮮) 0.3 Kg 香菇(生鮮小朵) 0.3 Kg 芹菜(珠) 0.1 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	紅豆湯圓 白小湯圓(蓮) 0 Kg 紅豆(產銷履歷) 0 Kg 黑糖(450g) 0 包 龍眼乾(KG) 0 Kg	寶吉蘋果汁(+16)奇異果	醣類： 91.7 g 脂肪： 16.3 g 蛋白質： 12.6 g 熱量： 574大卡
12月23日 星期五	白米飯	麻油猴頭菇(+7) 杏鮑菇(中丁) 2 Kg 麻油猴頭菇(御品) 2 包 薑(切片/兩) 1 兩 紅甜椒(中丁) 0.1 Kg	小黃瓜炒鮮蔬 小黃瓜(片) 1 Kg 杏鮑菇(中丁) 0.6 Kg 黃甜椒(片) 0.6 Kg 紅蘿蔔(片) 0.1 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	山藥香菇湯 紅棗(兩) 1 兩 山藥(中丁) 1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.3 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg 素排骨 0.2 Kg		醣類： 74.8 g 脂肪： 17.0 g 蛋白質： 14.1 g 熱量： 520大卡

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

製表日：2022/12/14

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 洪子真 校長

食材專線：05-5882573