

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第18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26日 星期一	胚芽米飯	三杯猴頭菇(+10)	古早味蒸蛋	炒高麗菜	綠豆地瓜	滿天星百香果	醣類： 108.3 g 脂肪： 21.1 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 734大卡
		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	洗選蛋(10粒) 2盒 毛豆仁(cas) 1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	高麗菜(片) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	綠豆 1 Kg 地瓜(中丁) 0.5 Kg 洋蔥仁 0.1 Kg 薑(汁/550) 0瓶		
餐數 29							
12月27日 星期二	白米飯	帝王食補薑母鴨(+3.5)	螞蟻上樹	鵝白菜	結頭菜皮絲湯		醣類： 89.2 g 脂肪： 21.1 g 蛋白質： 21.0 g 熱量： 645大卡
		素鴨片(7片) 4片 大白菜(切片) 1 Kg 素米血(切丁) 1 Kg 薑母鴨藥包 1包 金針菇 0.6 Kg 凍豆腐(中丁/非) 0.6 Kg 薑(切片) 0.3 Kg	素肉燥(香) 3包 豆芽菜 1.1 Kg 冬粉 0.3 Kg 白精靈 0.2 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg	鵝白菜(切段) 2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	結頭菜(中丁) 1 Kg 當歸藥包(小) 1包 皮絲(泡水切段) 0.3 Kg 秀針菇 0.3 Kg 紅棗 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg		
餐數 29							
12月28日 星期三	油飯	油飯	滷蛋	炒青花	藥膳玉米湯		醣類： 124.6 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 26.0 g 熱量： 821大卡
		圓糯米(自備) 2 Kg 香菇(乾/切絲/兩) 1兩 素火腿(500g) 1條 毛豆仁(cas) 0.5 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg 香菇(生鮮切片) 0.1 Kg	滷蛋 29個 滷包(單包) 2包 滷蛋(備品) 1個	青花菜(冷凍CAS) 5 Kg 雪白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	玉米(小段-生鮮) 1 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg 藥燉排骨藥包 1包 薑(切片) 0.1 Kg 角螺(非) 0.1 Kg		
餐數 29							
12月29日 星期四	紫米飯	五彩豆包(+3)	寧波炒年糕(+4)	清香菠菜	紫菜蛋花湯	水果豆花(12)蜜棗	醣類： 90.4 g 脂肪： 27.2 g 蛋白質： 29.2 g 熱量： 741大卡
		豆包(生/切4/非) 1.5 Kg 素火腿(500g) 1條 彩椒(片) 1 Kg 杏鮑菇(切片) 0.6 Kg 香菇(生鮮切片) 0.6 Kg 香菜 0.1 Kg	大白菜(切片) 2 Kg 韓式年糕(中) 1包 青椒(片) 0.3 Kg 鴻禧菇 0.3 Kg 紅蘿蔔(片) 0.1 Kg	菠菜(切段) 2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 1盒 紫菜(50g) 1包		
餐數 29							
12月30日 星期五	白米飯	枸杞南瓜	肉骨茶滷味(+3)	有機蔬菜	味噌豆腐湯	履歷豆漿	醣類： 91.9 g 脂肪： 27.6 g 蛋白質： 31.6 g 熱量： 758大卡
		南瓜(中丁帶皮) 3 Kg 毛豆仁(cas) 1 Kg 枸杞(兩) 1兩 薑(切片) 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg 肉骨茶包 1包 油豆腐(三角23g/非/kg) 1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 杏鮑菇 0.3 Kg 辣椒 0 Kg	有機蔬菜切 2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	味噌(140g) 2包 豆腐(1.2kg/非) 1盒 小白菜(切段) 0.5 Kg 美白菇 0.2 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg 海帶(芽/乾) 0.1 Kg		
餐數 29							

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

製表日：2022/12/23

午餐秘書：

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 吳慧如

教師兼代總務主任 林春惠

虎尾國民小學 洪孟真 校長