

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第19週素食食譜設計

菜單組成(單位:g)及材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
									醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
1月3日 星期二	白米飯	泰式打拋豬 檸檬(個) 2個 九層塔(兩) 1兩 豆干丁 1Kg 素肉燥 1Kg 辣椒(條) 1條 蕃茄小丁 1Kg	塔香海帶根 海帶根 1.5Kg 九層塔(兩) 1兩 素肉絲(濕) 0.3Kg 紅蘿蔔絲 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	紅絲蘿蔓 小蘿蔓切 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg			蔬菜豆腐湯 豆腐(1K) 1Kg 芹菜珠(兩) 1兩 香菜(兩) 1兩 高麗菜切片 0.5Kg 美白菇 0.1Kg		醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
餐數 29									82.5 g 27.1 g 40.3 g 790大卡
1月4日 星期三	麵食	台式炒麵 白油麵 4.5Kg 素皮絲切絲*濕 1Kg 高麗菜切 1Kg 乾香菇絲*兩 1兩 彩椒絲 0.2Kg 芹菜段 0.1Kg	酥素魚柳(加菜18圓) 素魚柳條 2Kg	鐵板銀芽 豆芽菜 2Kg 豆干片 0.3Kg 芹菜段 0.2Kg 紅蘿蔔絲 0.2Kg			芋頭米粉湯 高麗菜切 1Kg 乾香菇絲*兩 1兩 芋頭大丁*冷 0.5Kg 素肉絲(濕) 0.3Kg 紅蘿蔔絲 0.2Kg 芹菜段 0.1Kg		醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
餐數 29									130.5 g 28.7 g 23.8 g 851大卡
1月5日 星期四	紫米飯	尚烤咖哩總匯(補貼) 素肉燥(220g*顆裝) 1盒 高麗菜絲 1Kg 杏鮑菇中丁 0.5Kg 乳酪絲 0.5Kg 馬鈴薯小丁 0.5Kg 青豆仁 0.2Kg 紅蘿蔔小丁 0.2Kg	白醬螺旋麵 貝殼麵(0.5K) 1包 青花菜(冷)CAS 1Kg 洋菇罐(小) 1罐 鮮奶(光泉200ml) 1瓶 玉米粒 0.5Kg 乳酪絲 0.3Kg 毛豆仁 0.1Kg	青椒紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔絲 1.5Kg 蛋(10粒/盒*30.6k) 1盒 青椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg			結頭菜排骨湯 芹菜珠(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 結頭菜中丁 1Kg 素排骨 0.6Kg 秀珍菇 0.1Kg	麻吉可頌(2個) 蜜棗	醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
餐數 29									115.7 g 26.2 g 31.6 g 849大卡
1月6日 星期五	白米飯	素瓜仔肉 素皮絲小丁*濕 1Kg 豆干丁 0.6Kg 素火腿丁 0.2Kg 碎瓜 0.1Kg 素肉燥 0.1Kg	素蝦仁炒蛋 蛋(10粒/盒*30.6k) 2盒 鵝蛋蝦仁1斤/包 1包 玉米粒 0.5Kg 毛豆仁 0.2Kg	炒有機青江菜 有機青江菜切 2Kg 杏鮑菇絲 0.1Kg 彩椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg			酸辣湯 豆腐(1K) 1Kg 香菜(兩) 1兩 蛋(10粒/盒*30.6k) 1盒 木耳絲 0.1Kg 豆薯絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg		醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
餐數 29									75.4 g 32.2 g 32.9 g 722大卡
1月7日 星期六	地瓜飯	素蝦捲 素蝦捲(慈苜) 32條	田園玉米粒 玉米粒Q 1Kg 豆薯小丁 1Kg 豆干丁 0.5Kg 素火腿丁 0.2Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	炒豆皮高麗菜 高麗菜切片 2Kg 豆皮(條) 1條 生鮮木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg			蘿蔔豆腐湯 香菜(兩) 1兩 凍豆腐(1K) 1Kg 白蘿蔔中丁 0.6Kg 玉米段 0.4Kg 珊瑚菇 0.2Kg		醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
餐數 29									107.2 g 30.8 g 28.8 g 800大卡
									醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：

午餐執事：

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**

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

校長：

虎尾國民小學 洪孟真 校長