

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第20週素食午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
1月9日 星期一	白米飯	杏鮑菇燻素羊肉羹(補貼6)	偽東山鴨頭	炒菠菜	牛蒡排骨湯	蓮霧	醣類： 98.9 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 22.1 g 熱量： 698大卡
		素羊肉羹 1.5Kg 杏鮑菇中丁 1Kg 紅蘿蔔中丁 0.3Kg 毛豆仁 0.1Kg 薑片 0.1Kg	八角粒(兩) 1兩 芋頭籤(1K/包) 1包 豆干切角 1Kg 素米血(450g) 1包	菠菜切段 2Kg 枸杞(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg 美白菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	紅棗(兩) 1兩 素排骨 0.5Kg 牛蒡片 0.3Kg 秀珍菇 0.2Kg 雪蓮子 0.1Kg		
1月10日 星期二	十穀米飯	新疆素肉排	洋芋烘蛋	炒豆皮高麗菜	菌菇蛋花湯		醣類： 80.0 g 脂肪： 32.0 g 蛋白質： 32.0 g 熱量： 729大卡
		素肉排 32片 青椒片 0.5Kg 馬鈴薯中丁 0.5Kg 蕃茄切片 0.5Kg 素火腿絲 0.3Kg 薑片 0.1Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 玉米粒 0.2Kg 青豆仁 0.2Kg 紅甜椒小丁 0.2Kg 馬鈴薯小丁 0.2Kg	高麗菜切片 2Kg 豆皮(條) 1條 生鮮木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	芹菜珠(兩) 1兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 杏鮑菇絲 0.2Kg 金針菇 0.2Kg 生香菇絲 0.1Kg 秀珍菇 0.1Kg		
1月11日 星期三	白米飯	和風咖哩燴飯	香酥花枝圈(\$15)	鐵板銀芽	青木瓜排骨湯		醣類： 84.1 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 30.5 g 熱量： 743大卡
		素咖哩塊(220g*穀盛) 1盒 馬鈴薯中丁 1Kg 杏鮑菇片 0.5Kg 青花菜(冷)CAS 0.5Kg 紅蘿蔔中丁 0.5Kg 調理素雞丁 0.5Kg	素花枝圈 1.8Kg 蜂蜜芥末醬 100g 1包	豆芽菜 2Kg 豆干片 0.3Kg 芹菜段 0.2Kg 紅蘿蔔絲 0.2Kg	芹菜珠(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 青木瓜中丁 0.8Kg 素排骨 0.2Kg 秀珍菇 0.1Kg		
1月12日 星期四	胚芽飯	紅燒獅子頭	麻婆豆腐	紅絲油菜	豆薯蛋花湯	千巧谷葡萄乾波羅麵包	醣類： 121.7 g 脂肪： 53.1 g 蛋白質： 35.6 g 熱量： 1109大卡
		素獅子頭(pc) 33個 大白菜切 1Kg 紅蘿蔔片 0.2Kg 玉米筍切 0.1Kg 生香菇片 0.1Kg 杏鮑菇片 0.1Kg 香菜 0.1Kg	豆腐(1K) 3Kg 紅蘿蔔小丁 0.2Kg 素火腿丁 0.2Kg 素肉燥 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg	油菜切 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	芹菜珠(兩) 1兩 美白菇*包 1包 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 豆薯絲 0.6Kg 生香菇絲 0.1Kg		
1月13日 星期五	白米飯	海結花生(補貼2圓)	紅燒蒲瓜	炒有機青江	味噌豆腐湯	履歷豆奶(112年1月)	醣類： 73.8 g 脂肪： 38.3 g 蛋白質： 42.3 g 熱量： 784大卡
		烤麩*濕 1.2Kg 素肉排kg 1.2Kg 紅蘿蔔中丁 0.5Kg 海帶結 0.3Kg 熟花生 0.2Kg	扁蒲切條 2Kg 小小油腐丁 0.4Kg 素羊肉(有蛋) 0.3Kg 生香菇片 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	有機青江菜切 2Kg 木耳絲 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 美白菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	豆腐(1K) 1Kg 海帶芽(乾*兩) 1兩 味噌(KG) 0.3Kg 小白菜切 0.2Kg 美白菇 0.1Kg		

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

午餐執秘：

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼代總務主任 林春惠

虎尾國民小學 校長 洪孟真