

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第21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 16 日 星 期 一	白 米 飯	塔香素雞排	松子炒蛋(5圓)	炒菠菜	山藥皮絲湯(補貼4圓)	雪 梨 蜜 棗	醣類： 76.6 g 脂肪： 32.1 g 蛋白質： 28.9 g 熱量： 706大卡
		素雞排 31個	蛋(10粒/盒/約0.6k) 4盒	菠菜切段 2Kg	枸杞(兩) 1兩		
		九層塔(兩) 1兩	松子(兩) 1兩	枸杞(兩) 1兩	紅棗(兩) 1兩		
		杏鮑菇片 0.2Kg	青豆仁 0.2Kg	木耳絲 0.1Kg	黃耆片(兩) 1兩		
		彩椒片 0.2Kg	紅甜椒小丁 0.1Kg	美白菇 0.1Kg	山藥中丁 0.7Kg		
		生鮮木耳片 0.1Kg		薑絲 0.1Kg	杏鮑菇片 0.2Kg		
薑片 0.1Kg			素皮絲中丁*濕 0.2Kg				
餐數 28							
1 月 17 日 星 期 二	胚 芽 米 飯	五彩豆包	田園玉米粒	炒香菇油菜	蘿蔔排骨湯	履 歷 豆 奶 (112年1月)	醣類： 82.3 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 36.5 g 熱量： 714大卡
		炸豆包(pc) 31個	玉米粒 1Kg	油菜切 2Kg	白蘿蔔中丁 1Kg		
		生香菇絲 0.1Kg	豆干丁 0.5Kg	生香菇片 0.1Kg	芹菜珠(兩) 1兩		
		杏鮑菇絲 0.1Kg	馬鈴薯小丁 0.5Kg	紅甜椒絲 0.1Kg	紅棗(兩) 1兩		
		青椒絲 0.1Kg	素火腿丁 0.2Kg	薑絲 0.1Kg	美白菇 0.2Kg		
		素火腿絲 0.1Kg	紅蘿蔔小丁 0.1Kg		素排骨 0.2Kg		
彩椒絲 0.1Kg							
餐數 28							
1 月 18 日 星 期 三	麵 食	義式肉醬麵	芝麻包(6圓)	炒豆皮高麗菜	蓮藕排骨湯(補貼4圓)		醣類： 239.9 g 脂肪： 45.9 g 蛋白質： 43.5 g 熱量： 1536大卡
		義大利麵 4Kg	芝麻包(晶/65g/CAS) 32個	高麗菜切片 2Kg	香菜(兩) 1兩		
		素黑胡椒醬(850g) 1罐		豆皮(條) 1條	凍豆腐(1K) 1Kg		
		素蘑菇醬(850g) 1罐		生鮮木耳絲 0.1Kg	玉米段 0.5Kg		
		玉米粒 0.5Kg		紅蘿蔔絲 0.1Kg	蓮藕片 0.5Kg		
		杏鮑菇小丁 0.5Kg			珊瑚菇 0.2Kg		
素火腿丁 0.3Kg							
青豆仁 0.2Kg							
餐數 28							
1 月 19 日 星 期 四	五 穀 米 飯	芋香燴鮮菇	紅燒豆腐	炒木須有機味美菜	當歸羊肉湯	奶 酥 麵 包 (14圓)	醣類： 101.4 g 脂肪： 36.6 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 839大卡
		小黃瓜片 1Kg	豆腐(1K) 2Kg	有機味美菜切 2.5Kg	紅棗(兩) 1兩		
		乾香菇(兩) 1兩	素肉燥 0.2Kg	生鮮木耳絲 0.1Kg	當歸包 1包		
		杏鮑菇中丁 0.5Kg	毛豆仁 0.1Kg	紅蘿蔔絲 0.1Kg	冬瓜中丁 0.5Kg		
		芋頭中丁*鮮 0.5Kg	生香菇 0.1Kg	薑絲 0.1Kg	素羊肉 0.2Kg		
		素肉排kg 0.3Kg	紅蘿蔔小丁 0.1Kg		杏鮑菇中丁 0.1Kg		
			薑片 0.1Kg				
			鴻喜菇 0.1Kg				
餐數 28							
月							
日							

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

午餐執秘：

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
校長 洪孟真