

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第2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
2月20日 星期一	白米飯	香滷蘭花干(+4.5)	紅蘿蔔炒蛋	清炒高麗菜	蔬菜豆腐湯	茂谷(自備)	醣類： 120.5 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 31.6 g 熱量： 863大卡
		蘭花干(榮) 2 Kg 杏鮑菇(頭) 1 Kg 素米血(切丁) 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 滷包(單包) 1 包	紅蘿蔔(絲) 2 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 毛豆仁 0.1 Kg	高麗菜(絲) 3 Kg 木耳(絲濕) 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	海帶(芽/乾/兩) 2 兩 大白菜(切片) 1 Kg 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 秀針菇 0.3 Kg		
2月21日 星期二	糙米飯	糖醋雙拼	綜合滷味	翠炒油菜	酸菜鴨湯		醣類： 77.8 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 635大卡
		百頁豆腐(切12丁/非) 1.5 Kg 杏鮑菇(整條) 1 Kg 彩椒(片) 0.3 Kg	辣椒(條) 3 條 結頭菜(中丁) 1.2 Kg 熟花生 1 Kg 小豆干(切4丁/非) 0.8 Kg 海帶(結-溼) 0.6 Kg	油菜(切段) 3 Kg 紅甜椒(絲) 0.2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	素鴨片(kg) 1 公斤 酸菜(絲) 1 Kg 金針菇 0.3 Kg 薑(切片) 0.1 Kg		
2月22日 星期三	麵	什錦炒麵(+4)	黃金薯餅(+4)	清炒青江菜	肉骨茶湯		醣類： 11.4 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 14.5 g 熱量： 333大卡
		小烏龍麵(長-直送) 5 Kg 素火腿(500g) 1 條 高麗菜(片) 1 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(乾/切絲) 0.1 Kg	方型薯餅(20片/盒) 28 片 薯餅/備品 2 個	青江菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 香菇(生鮮切片) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	皮絲(泡水切段) 1 Kg 肉骨茶包 1 包 素排骨 0.6 Kg 杏鮑菇(切片) 0.3 Kg		
2月23日 星期四	小米飯	素蒲燒漫	泡菜年糕	炒菠菜	榨菜菇湯	統一布丁(+3)(香蕉(自備))	醣類： 112.9 g 脂肪： 20.8 g 蛋白質： 17.4 g 熱量： 720大卡
		素蒲燒鰻 30 片 白芝麻(兩) 1 兩 香菜 1 Kg	素泡菜(360g/罐) 1 瓶 高麗菜(片) 1 Kg 甜豆處理好 1 Kg 韓式年糕(中) 1 包	菠菜(切段) 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 彩椒(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	小白菜(切段) 0.6 Kg 冬粉 0.3 Kg 秀針菇 0.3 Kg 金針菇 0.3 Kg 榨菜(切絲) 0.3 Kg		
2月24日 星期五	白米飯	三杯猴頭菇(+10)	螞蟻上樹	有機蔬菜	大白菜羹湯	履歷豆漿	醣類： 84.4 g 脂肪： 29.8 g 蛋白質： 28.1 g 熱量： 735大卡
		九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇(中丁) 1 Kg 麻油猴頭菇(御品) 1 包 薑(切片/兩) 1 兩	素肉燥(香) 2 包 豆芽菜 1 Kg 冬粉 0.3 Kg 白精靈 0.2 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg	有機蔬菜切 3 Kg 枸杞(兩) 1 兩 美白菇 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	大白菜(切) 1 Kg 素肉羹條 0.3 Kg 竹筍(絲/清洗) 0.1 Kg 紅蘿蔔(片) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg		

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

製表日：2023/2/16

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 洪孟真 校長