

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第3週素食午餐食譜設計

材料用量

均使用國產豬肉、牛肉及其加工製品。

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
月 日							
月 日							
3月1日 星期三	白米飯	菇菇肉片燴飯	荷包蛋加薯餅(加菜15圓)	炒小白菜	蓮藕排骨湯(補貼4圓)		醣類： 97.6 g 脂肪： 30.7 g 蛋白質： 30.7 g 熱量： 784大卡
餐數 27		高麗菜切片 1.5Kg 素皮絲中丁*濕 1Kg 小素丸 0.3Kg 杏鮑菇片 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 生香菇片 0.2Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg	三角薯餅 30片 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒	小白菜切 2Kg 生香菇絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	玉米段 1Kg 香菜(兩) 1兩 蓮藕片 0.6Kg 珊瑚菇 0.2Kg		
3月2日 星期四	五穀米飯	芋香燴鮮菇	紅燒豆腐	炒香菇有機小松	當歸羊肉湯	蕃茄/福樂黃金布丁(15圓)	醣類： 101.7 g 脂肪： 34.7 g 蛋白質： 26.6 g 熱量： 821大卡
餐數 27		小黃瓜片 1Kg 乾香菇(兩) 1兩 杏鮑菇中丁 0.5Kg 芋頭中丁*鮮 0.5Kg 素肉排kg 0.3Kg	豆腐(1.2K) 2Kg 素肉燥 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg 生香菇 0.1Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	有機小松菜切 2Kg 生香菇片 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	紅棗(兩) 1兩 當歸包 1包 冬瓜中丁 0.5Kg 素羊肉 0.2Kg 杏鮑菇中丁 0.1Kg 薑片 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg		
3月3日 星期五	白米飯	塔香素雞排	松子炒蛋	炒豆皮高麗菜	山藥皮絲湯(補貼4圓)		醣類： 81.5 g 脂肪： 33.9 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 752大卡
餐數 27		素雞排 30個 九層塔(兩) 1兩 杏鮑菇片 0.2Kg 彩椒片 0.2Kg 生鮮木耳片 0.1Kg 薑片 0.1Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 4盒 松子(兩) 1兩 青豆仁 0.2Kg 紅甜椒小丁 0.1Kg	高麗菜切片 2Kg 豆皮(條) 1條 生鮮木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 黃耆片(兩) 1兩 山藥中丁 0.7Kg 杏鮑菇片 0.2Kg 素皮絲中丁*濕 0.2Kg 薑片 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