

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第5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
3月13日 星期一	地瓜飯	<b>素蝦捲</b>	<b>西班牙炒蛋</b>	<b>炒豆皮高麗菜</b>	<b>蘿蔔排骨湯</b>	青葡萄	醣類： 103.1 g 脂肪： 30.7 g 蛋白質： 33.3 g 熱量： 815大卡
		素蝦捲(慈育) 31條	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 玉米粒 0.5Kg 素火腿丁 0.5Kg 馬鈴薯小丁 0.5Kg 毛豆仁 0.2Kg 紅甜椒小丁 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	香菜(兩) 1兩 白蘿蔔中丁 0.6Kg 素排骨 0.6Kg 玉米段 0.4Kg 珊瑚菇 0.2Kg		
3月14日 星期二	白米飯	<b>五彩豆包</b>	<b>塔香海帶根</b>	<b>炒蘿蔓</b>	<b>蔬菜豆腐湯</b>		醣類： 77.9 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 28.3 g 熱量： 661大卡
		炸豆包(pc) 31個 彩椒絲 0.1Kg 杏鮑菇絲 0.1Kg 生香菇絲 0.1Kg 素火腿絲 0.1Kg 青椒絲 0.1Kg	九層塔(兩) 1.6兩 海帶根 1.6Kg 素肉絲(濕) 0.3Kg 紅蘿蔔絲 0.2Kg 薑絲 0.2Kg	小蘿蔓切 2Kg 彩椒絲 0.1Kg 杏鮑菇絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	芹菜珠(兩) 1兩 豆腐盒裝300g 1盒 香菜(兩) 1兩 小白菜切 0.5Kg 美白菇 0.1Kg		
3月15日 星期三	白米飯	<b>和風咖哩燴飯</b>	<b>鹽酥素魚柳(加菜15圓)</b>	<b>炒香菇菠菜</b>	<b>芋頭米粉湯</b>		醣類： 90.3 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 18.3 g 熱量： 634大卡
		素咖哩塊(220g*穀盛) 1盒 馬鈴薯中丁 1Kg 杏鮑菇片 0.4Kg 紅蘿蔔中丁 0.4Kg 調理素雞丁 0.4Kg 青花菜(冷)CAS 0.4Kg	素魚柳條 2Kg	菠菜切段 2Kg 生香菇片 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	乾香菇絲*兩 1兩 高麗菜切 1Kg 芋頭大丁*冷 0.5Kg 素肉絲(濕) 0.3Kg 紅蘿蔔絲 0.2Kg 芹菜段 0.1Kg		
3月16日 星期四	紫米飯	<b>焗烤總匯(補貼8)</b>	<b>白醬螺旋麵</b>	<b>紅絲小白菜</b>	<b>青木瓜排骨湯</b>	履歷豆奶	醣類： 95.4 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 27.1 g 熱量： 706大卡
		高麗菜絲 1Kg 乳酪絲 0.5Kg 杏鮑菇中丁 0.5Kg 馬鈴薯小丁 0.5Kg 紅蘿蔔小丁 0.2Kg 青豆仁 0.2Kg	洋菇罐(小) 1罐 鴻喜菇 0.1Kg 貝殼麵(0.5K) 1包 青花菜(冷)CAS 1Kg 鮮奶(光泉195ml) 1瓶 玉米粒 0.5Kg 乳酪絲 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	小白菜切 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	紅棗(兩) 1兩 芹菜珠(兩) 1兩 青木瓜中丁 1Kg 素排骨 0.7Kg 秀珍菇 0.1Kg		
3月17日 星期五	白米飯	<b>素瓜仔肉</b>	<b>素蝦仁炒蛋</b>	<b>炒有機小松</b>	<b>味噌豆腐湯</b>		醣類： 79.1 g 脂肪： 33.1 g 蛋白質： 32.3 g 熱量： 737大卡
		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	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 蒟蒻蝦仁1斤/包 1包 玉米粒 0.5Kg 毛豆仁 0.3Kg	有機小松菜切 2Kg 木耳絲 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 美白菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	豆腐(1.2K) 1盒 味噌(KG) 0.3Kg 小白菜切 0.2Kg 海帶芽(乾*兩) 0.1兩 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：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任：

教師兼代辦主任 林表東

校長：

虎尾國民小學 洪子真 校長