

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第6週素食食譜設計

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月20日 星期一	白米飯	花瓜燒豆包菇	田園玉米粒	炒香菇菠菜	奶香仙草蜜	香蕉(自備)	醣類： 85.1 g 蛋白質： 24.4 g 脂肪： 7.3 g 熱量： 495大卡
		杏鮑菇中丁 1.5 Kg 炸豆包*切4 1 Kg 紅蘿蔔中丁 0.5 Kg 花瓜片 0.3 Kg 薑片 0.1 Kg	玉米粒Q(散裝) 1 Kg 小黃瓜小丁 0.5 Kg 豆干丁 0.5 Kg 紅蘿蔔小丁 0.3 Kg	菠菜切段 2 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	仙草凍 0 Kg 鮮奶(光泉*家) 0 桶		
餐數 27							
3月21日 星期二	燕麥飯	花生什錦(精選)(很推!)	螞蟻上樹	炒蘿蔓	山藥皮絲湯(補貼4圓)		醣類： 130.5 g 蛋白質： 31.4 g 脂肪： 40.1 g 熱量： 1001大卡
		烤麩*濕 1.5 Kg 豆腐(1.2K) 1 盒 紅蘿蔔中丁 0.5 Kg 熟花生 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg	高麗菜切片 1 Kg 冬粉 0.5 Kg 素肉燥 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	小蘿蔓切 2 Kg 彩椒絲 0.1 Kg 杏鮑菇絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	枸杞(兩) 1 兩 紅棗(兩) 1 兩 山藥中丁 0.6 Kg 杏鮑菇片 0.2 Kg 素皮絲中丁*濕 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg 黃耆片(兩) 0.1 兩		
餐數 27							
3月22日 星期三	快樂兒童漢堡餐	漢堡DIY	香酥排骨加鮮菇(補貼18)	薯條	青木瓜排骨湯		醣類： 84.0 g 蛋白質： 17.7 g 脂肪： 27.6 g 熱量： 647大卡
		漢堡(詠順) 30 個 蕃茄醬包 30 包	素雞排 30 個 小黃瓜絲 0.5 Kg 彩椒絲 0.3 Kg	馬鈴薯切條 2 Kg 地瓜粉(20Kg) 0 袋 梅子粉(0.6K) 0 斤	紅棗(兩) 1 兩 芹菜珠(兩) 1 兩 青木瓜中丁 0.7 Kg 素排骨 0.2 Kg 秀珍菇 0.1 Kg		
餐數 27							
3月23日 星期四	白米飯	香酥菜捲	干片鮮蔬	炒有機小松	大頭菜排骨湯	奶酥麵包(1圓) 蜜棗	醣類： 100.0 g 蛋白質： 40.7 g 脂肪： 36.5 g 熱量： 869大卡
		素豆皮捲 30 條	小黃瓜片 1 Kg 杏鮑菇片 0.5 Kg 豆干片 0.5 Kg 木耳片 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 素火腿絲 0.1 Kg	有機小松菜切 2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	結頭菜中丁 1 Kg 香菜(兩) 1 兩 玉米段 0.5 Kg 珊瑚菇 0.2 Kg		
餐數 27							
3月24日 星期五	五穀飯	海結花生(補貼7圓)	臘味刺瓜	紅絲小白菜	昆布蘿蔔湯		醣類： 80.1 g 蛋白質： 29.5 g 脂肪： 29.7 g 熱量： 688大卡
		小小油腐丁 1.5 Kg 素肉排kg 1 Kg 海帶結 0.5 Kg 紅蘿蔔中丁 0.5 Kg 熟花生 0.1 Kg	刺瓜片 2 Kg 素黑輪 0.3 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg	小白菜切 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	白蘿蔔中丁 1 Kg 豆皮(條) 1 條 海帶結 0.2 Kg		
餐數 27							
3月25日 星期六	白米飯	芋香燴鮮菇	雪麗肉燥	炒高麗菜	牛蒡養生湯		醣類： 84.1 g 蛋白質： 19.4 g 脂肪： 22.1 g 熱量： 604大卡
		乾香菇(兩) 1 兩 小黃瓜片 1 Kg 杏鮑菇中丁 0.5 Kg 芋頭中丁*鮮 0.5 Kg 素肉排kg 0.3 Kg	雪麗紅碎 1.5 Kg 豆干丁 0.5 Kg 素皮絲小丁*濕 0.3 Kg	高麗菜切片 2.5 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	紅棗(兩) 1 兩 牛蒡片 0.5 Kg 杏鮑菇片 0.2 Kg 生香菇片 0.2 Kg 素羊肉羹 0.2 Kg		
餐數 27							

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 洪子直
校長