

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第7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
3月27日 星期一	白米飯	塔香素雞排 素雞排 31個 九層塔(兩) 1兩 彩椒片 0.2Kg 杏鮑菇片 0.2Kg 木耳片 0.1Kg 薑片 0.1Kg	塔香海帶根(補5) 海帶根 1.5Kg 九層塔(兩) 1兩 素肉絲(濕) 0.3Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	炒豆皮高麗菜 高麗菜切片 2Kg 豆皮(條) 1條 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	牛蒡排骨湯 紅棗(兩) 1兩 素排骨 0.5Kg 牛蒡片 0.3Kg 秀珍菇 0.2Kg 雪蓮子 0.1Kg	小蕃茄(自備)	醣類： 81.4 g 脂肪： 25.8 g 蛋白質： 23.9 g 熱量： 642大卡
3月28日 星期二	胚芽米飯	五彩豆包(補5) 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	田園玉米粒 玉米粒 1Kg 豆干丁 0.5Kg 馬鈴薯小丁 0.5Kg 素火腿丁 0.2Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	炒香菇菠菜 菠菜切段 2Kg 生香菇片 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 1Kg 紅棗(兩) 1兩 芹菜珠(兩) 1兩 素排骨 0.2Kg 美白菇 0.2Kg		醣類： 85.8 g 脂肪： 27.7 g 蛋白質： 30.5 g 熱量： 714大卡
3月29日 星期三	白米飯	義式肉醬麵(補5) 義大利麵 4Kg 素蘑菇醬(850g) 1罐 素黑胡椒醬(850g) 1罐 杏鮑菇小丁 0.5Kg 玉米粒 0.5Kg 素火腿丁 0.3Kg 青豆仁 0.2Kg	芋泥包 芋泥包(65欣CAS) 30個	鮮小白菜 小白菜切 2Kg 生香菇絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	蓮藕凍豆腐湯(補貼4圓) 凍豆腐(1K) 1Kg 香菜(兩) 1兩 蓮藕片 0.6Kg 珊瑚菇 0.2Kg		醣類： 242.0 g 脂肪： 36.0 g 蛋白質： 40.8 g 熱量： 1452大卡
3月30日 星期四	五穀米飯	帝王食補薑母鴨(補5) 凍豆腐(1K) 1Kg 大白菜切 1Kg 素米血(450g) 1包 薑母鴨包 1包 素鴨片 0.3Kg 薑片 0.1Kg 金針菇 0.1Kg	紅燒豆腐 豆腐(1.2K) 2盒 素肉燥 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg 生香菇 0.1Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	炒香菇有機青松 有機青松菜切 2Kg 生香菇片 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	當歸羊肉湯 當歸包 1包 紅棗(兩) 1兩 冬瓜中丁 0.5Kg 素羊肉 0.2Kg 杏鮑菇中丁 0.1Kg 薑片 0.1Kg 金針菇 0.1Kg	綠茶鮮果(自備)(百分之百鮮果汁)(養樂多)(補貼88)	醣類： 89.4 g 脂肪： 34.1 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 770大卡
3月31日 星期五	白米飯	泰式檸檬魚 素魚片 30片 香菜(兩) 1兩 彩椒絲 0.5Kg 生香菇絲 0.5Kg	紅燒蒲瓜 扁蒲切條 1.5Kg 小小油腐丁 0.3Kg 素羊肉(有蛋) 0.3Kg 生香菇片 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	炒木須羅曼 小蘿蔓切 2.5Kg 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	味噌豆腐湯 海帶芽(乾*兩) 1兩 豆腐(1.2K) 1盒 味噌(KG) 0.2Kg 小白菜切 0.2Kg 美白菇 0.1Kg		醣類： 79.2 g 脂肪： 26.6 g 蛋白質： 21.8 g 熱量： 634大卡

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：

教師兼代
總務主任 林春惠

校長：

虎尾國民小學 洪孟真
校長

教師兼
午餐秘書 吳蕙如