

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第9週午餐素食食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
4月10日 星期一	白米飯	<b>糖醋雞丁</b>	<b>毛豆起司炒蛋(+4.5)</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>紅豆薏仁湯</b>		醣類： 107.7 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 21.8 g 熱量： 718大卡
		素雞丁(香) 2 Kg	起司(片/片) 5 片	豆皮(炸-片/非) 2 盒	洋蔥仁 0.1 Kg		
		鳳梨罐頭(小) 1 罐	洗選蛋(10粒) 2 盒	高麗菜(片) 2 Kg	紅豆(產銷履歷) 0.1 Kg		
		小黃瓜(中丁) 0.3 Kg	毛豆仁 0.5 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	紫米 0.1 Kg		
		木耳(切片) 0.3 Kg		薑(完整/整週) 0.2 Kg	黑糖(450g) 0 包		
		紅蘿蔔(片) 0.3 Kg		薑(切絲) 0.1 Kg			
餐數	27						
4月11日 星期二	糙米飯	<b>八寶肉燥</b>	<b>金絲銀柳</b>	<b>清香油菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>		醣類： 77.1 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 27.7 g 熱量： 675大卡
		素香椿肉醬(600g) 2 包	金針菇 0.6 Kg	油菜(切段) 2 Kg	火鍋豆腐(300g/非) 2 盒		
		三色蔬菜(CAS) 1 Kg	桶筍(絲) 0.6 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	味噌(140g) 1 包		
		碎瓜 0.8 Kg	黃豆芽 0.6 Kg	香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	海帶(芽/乾/兩) 1 兩		
		豆干(切丁/非) 0.1 Kg	木耳(絲濕) 0.3 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	美白菇 0.3 Kg		
			素火腿(片) 0.1 Kg		芹菜(珠) 0.1 Kg		
餐數	27						
4月12日 星期三	白米飯	<b>香菇肉羹飯</b>	<b>香菇肉羹飯1</b>	<b>黃金薯餅</b>	<b>清香鵝白菜</b>		醣類： 76.6 g 脂肪： 33.4 g 蛋白質： 35.6 g 熱量： 766大卡
		竹筍(絲/醃製) 1 Kg	杏鮑菇 0.3 Kg	方型薯餅(20片/盒) 27 片	鵝白菜(切段) 2 Kg		
		洗選蛋(10粒) 1 盒	金針菇 0.3 Kg	薯餅/備品 1.9 個	紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg		
		高麗菜(片) 1 Kg	木耳(絲濕) 0.1 Kg		薑(切絲) 0.1 Kg		
		木耳(絲濕) 0.1 Kg					
		紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg					
		香菜 0.1 Kg					
		香菇(乾/整朵) 0.1 Kg					
餐數	27						
4月13日 星期四	五穀飯	<b>三杯油腐</b>	<b>紅燒嫩豆腐</b>	<b>什錦豆芽</b>	<b>山藥皮絲湯</b>	<b>波蜜蔬果汁(16)</b>	醣類： 96.7 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 19.1 g 熱量： 668大卡
		油豆腐(丁/9g/非) 2 Kg	豆腐(1.2kg/非) 2 盒	豆芽菜 2 Kg	山藥(中丁) 1 Kg		
		杏鮑菇(切片) 0.6 Kg	三色蔬菜(CAS) 0.1 Kg	枸杞(兩) 1 兩	紅棗(兩) 1 兩		
		彩椒(片) 0.3 Kg	香菜 0.1 Kg	水蓮 0.3 Kg	皮絲(泡水) 0.3 Kg		
		九層塔 0.1 Kg		紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg		
		薑(切片) 0.1 Kg					
餐數	27						
4月14日 星期五	白米飯	<b>三杯猴頭菇(+15)</b>	<b>香油拌四色</b>	<b>炒有機蔬菜</b>	<b>蘿蔔魚丸湯</b>		醣類： 80.4 g 脂肪： 24.6 g 蛋白質： 24.4 g 熱量： 655大卡
		九層塔(兩) 1 兩	小黃瓜(小丁) 1 Kg	有機蔬菜切 2 Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg		
		杏鮑菇(中丁) 1 Kg	熟花生 1 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	玉米(小段-生鮮) 0.6 Kg		
		麻油猴頭菇(御品) 1 包	豆干(切丁/非) 0.5 Kg	美白菇 0.1 Kg	素龍珠丸(16g) 0.3 Kg		
		薑(切片/兩) 1 兩	紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.5 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	芹菜(珠) 0.1 Kg		
餐數	27						

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

製表日： 2023/3/30

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