

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第12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
5月1日 星期一	地瓜飯	泰式檸檬魚	三杯豆腐	炒蘿蔓	菌菇蛋花湯		醣類： 99.4 g
		素魚片 31片 香菜(兩) 1兩 彩椒絲 0.5Kg 生香菇絲 0.5Kg	三角油腐丁(25g) 1.5Kg 九層塔(兩) 1兩 彩椒片 0.1Kg 生鮮木耳片 0.1Kg 薑片 0.1Kg	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 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 杏鮑菇絲 0.2Kg 金針菇 0.2Kg 生香菇絲 0.1Kg 秀珍菇 0.1Kg		脂肪： 26.1 g 蛋白質： 29.2 g 熱量： 752大卡
餐數 26							
5月2日 星期二	白米飯	海結花生(補貼5圓)	干片鮮蔬	炒香菇青江菜	蔬菜豆腐湯	小蕃茄	醣類： 97.7 g
		烤麩*濕 1.5Kg 素肉排kg 1Kg 海帶結 0.5Kg 紅蘿蔔中丁 0.5Kg 熟花生 0.1Kg	小黃瓜片 1Kg 杏鮑菇片 0.5Kg 豆干片 0.5Kg 素火腿絲 0.2Kg 生鮮木耳片 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg	青江菜切 2Kg 生香菇片 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	芹菜珠(兩) 1兩 豆腐盒裝300g 1盒 小白菜切 0.5Kg 美白菇 0.1Kg		
餐數 26							
5月3日 星期三	米粉	南瓜炒米粉	玉米奶酥(補貼5圓)	紅絲有機荷葉	南瓜濃湯		醣類： 126.1 g
		乾香菇絲*兩 1兩 米粉 1Kg 南瓜絲 0.5Kg 素羊肉切片 0.5Kg 高麗菜切 0.5Kg 紅蘿蔔絲 0.2Kg 生鮮木耳絲 0.1Kg	玉米奶酥 31個	有機荷葉白菜切 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	濃湯粉(64g康寶) 2包 豆腐(1.2K) 1盒 鮮奶(光泉195ml) 1瓶 南瓜小丁去皮 0.3Kg 玉米粒 0.3Kg 馬鈴薯小丁 0.2Kg 鴻喜菇 0.1Kg		脂肪： 33.7 g 蛋白質： 24.4 g 熱量： 897大卡
餐數 26							
5月4日 星期四	五穀米	帝王食補薑母鴨	蕃茄炒蛋	炒豆皮高麗菜	酸辣湯	千巧谷葡萄乾波羅(石斑魚換)	醣類： 142.2 g
		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 0.4Kg 薑片 0.1Kg 金針菇 0.1Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 蕃茄切片 2Kg 毛豆仁 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	脆筍絲 1Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 豆腐(1.2K) 1盒 香菜(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg		
餐數 26							
5月5日 星期五	白米飯	起司蔬菜(補貼14圓)	炸醬炒五丁	鮮炒油菜	味噌豆腐湯		醣類： 92.3 g
		安佳起司片 20片 彩椒片 0.1Kg 鮮奶(光泉195ml) 2瓶 大白菜切 1Kg 美白菇*包 1包 青花菜(冷)CAS 1Kg 馬鈴薯中丁 1Kg 杏鮑菇片 0.2Kg 腰果 0.2Kg	小黃瓜小丁 1Kg 紅蘿蔔小丁 0.5Kg 脆筍丁 0.5Kg 豆干丁 0.5Kg 生香菇小丁 0.1Kg	油菜切 2Kg 枸杞(兩) 1兩 生香菇絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	海帶芽(乾*兩) 1兩 豆腐(1.2K) 1盒 味噌(KG) 0.3Kg 小白菜切 0.2Kg 美白菇 0.1Kg		脂肪： 29.1 g 蛋白質： 24.2 g 熱量： 722大卡
餐數 26							

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 洪孟真 校長