

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第13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8日 星期一	五穀米飯	焗烤總匯	白醬螺旋麵	紅絲小白菜	青木瓜排骨湯	無籽葡萄(自備)	醣類： 96.7 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 20.3 g 熱量： 689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		
餐數 26							
5月9日 星期二	白米飯	五彩豆包	塔香海帶根	炒蘿蔓	山藥皮絲湯(補貼5圓)		醣類： 84.4 g 脂肪： 26.9 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 701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 2.1Kg 彩椒絲 0.1Kg 杏鮑菇絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 黃耆片(兩) 1兩 山藥中丁 0.6Kg 杏鮑菇片 0.2Kg 素皮絲中丁*濕 0.2Kg 薑片 0.1Kg		
餐數 26							
5月10日 星期三	白米飯	菇菇肉片燴飯	荷包蛋+芋丸(補10)	炒青江菜	蓮藕豆腐湯(補貼5圓)		醣類： 106.0 g 脂肪： 36.9 g 蛋白質： 36.0 g 熱量： 890大卡
		高麗菜切片 1.5Kg 素皮絲中丁*濕 1Kg 小素丸 0.3Kg 杏鮑菇片 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 生香菇片 0.2Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg	芋丸 29個 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒	青江菜切 2Kg 生香菇絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	凍豆腐(1K) 1Kg 香菜(兩) 1兩 玉米段 0.6Kg 蓮藕片 0.3Kg 珊瑚菇 0.1Kg		
餐數 26							
5月11日 星期四	糙米飯	素蝦捲	西班牙炒蛋	炒豆皮高麗菜	綠豆薏仁湯	百分百果汁(15.5)	醣類： 98.9 g 脂肪： 30.6 g 蛋白質： 32.1 g 熱量： 794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	綠豆 0Kg 小薏仁 0Kg 黑糖(Kg) 0Kg		
餐數 26							
5月12日 星期五	白米飯	素瓜仔肉	素蝦仁炒蛋	炒有機小松	昆布蘿蔔湯		醣類： 83.0 g 脂肪： 32.6 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 747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	白蘿蔔中丁 1Kg 豆皮(條) 1條 海帶結 0.2Kg 芹菜珠 0.1Kg		
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：

教師兼
午餐秘書 吳蕙如

總務主任：

教師兼代
總務主任 林春惠

校長：

校長 洪清雲