

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第14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15日 星期一	白米飯	塔香素雞排		塔香海帶根(補6)		炒豆皮高麗菜		牛蒡排骨湯		醣類： 84.6 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 24.8 g 熱量： 667大卡
		素雞排	31 個	海帶根	1.5 Kg	高麗菜切片	2 Kg	紅棗(兩)	1 兩	
		九層塔(兩)	1 兩	九層塔(兩)	1 兩	豆皮(條)	1 條	素排骨	0.5 Kg	
		彩椒片	0.2 Kg	素肉絲(濕)	0.3 Kg	木耳絲	0.1 Kg	牛蒡片	0.3 Kg	
		杏鮑菇片	0.2 Kg	紅蘿蔔絲	0.1 Kg	紅蘿蔔絲	0.1 Kg	秀珍菇	0.2 Kg	
		木耳片	0.1 Kg	薑絲	0.1 Kg			雪蓮子	0.1 Kg	
薑片	0.1 Kg									
餐數 26										
5月16日 星期二	胚芽米飯	五彩豆包(補5)		田園玉米粒		炒香菇青江菜		蘿蔔排骨湯		醣類： 88.9 g 脂肪： 28.7 g 蛋白質： 31.5 g 熱量： 740大卡
		炸豆包(PC)	31 個	玉米粒	1 Kg	青江菜切	2 Kg	白蘿蔔中丁	1 Kg	
		彩椒絲	0.1 Kg	豆干丁	0.5 Kg	生香菇片	0.1 Kg	紅棗(兩)	1 兩	
		杏鮑菇絲	0.1 Kg	馬鈴薯小丁	0.5 Kg	紅甜椒絲	0.1 Kg	芹菜珠(兩)	1 兩	
		生香菇絲	0.1 Kg	素火腿丁	0.2 Kg	薑絲	0.1 Kg	素排骨	0.2 Kg	
		素火腿絲	0.1 Kg	紅蘿蔔小丁	0.1 Kg			美白菇	0.2 Kg	
青椒絲	0.1 Kg									
餐數 26										
5月17日 星期三	白米飯	義式肉醬麵(補5)		芋泥包		鮮小白菜		菌菇蛋花湯		醣類： 249.9 g 脂肪： 37.3 g 蛋白質： 41.7 g 熱量： 1503大卡
		義大利麵	4 Kg	芋泥包(65g/家)	31 個	小白菜切	2 Kg	芹菜珠(兩)	1 兩	
		素蘑菇醬(850g)	1 罐			枸杞(兩)	1 兩	蛋(10粒/盒/約0.6k)	1 盒	
		素黑胡椒醬(850g)	1 罐			紅蘿蔔絲	0.1 Kg	杏鮑菇絲	0.2 Kg	
		杏鮑菇小丁	0.5 Kg			薑絲	0.1 Kg	金針菇	0.2 Kg	
		玉米粒	0.5 Kg					生香菇絲	0.1 Kg	
素火腿丁	0.3 Kg					秀珍菇	0.1 Kg			
青豆仁	0.2 Kg									
餐數 26										
5月18日 星期四	五穀米飯	帝王食補薑母鴨(補5)		紅燒豆腐		炒香菇有機小松		當歸羊肉湯		黃金布丁(補15) 醣類： 109.3 g 脂肪： 37.8 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 894大卡
		凍豆腐(1K)	1 Kg	豆腐(1.2K)	2 盒	有機小松菜切	2 Kg	當歸包	1 包	
		大白菜切	1 Kg	素肉燥	0.2 Kg	生香菇片	0.1 Kg	紅棗(兩)	1 兩	
		素米血(450g)	1 包	毛豆仁	0.1 Kg	紅甜椒絲	0.1 Kg	冬瓜中丁	0.5 Kg	
		薑母鴨包	1 包	生香菇	0.1 Kg	薑絲	0.1 Kg	素羊肉	0.2 Kg	
		素鴨片	0.3 Kg	紅蘿蔔小丁	0.1 Kg			杏鮑菇中丁	0.1 Kg	
薑片	0.1 Kg					薑片	0.1 Kg			
金針菇	0.1 Kg					金針菇	0.1 Kg			
餐數 26										
5月19日 星期五	白米飯	泰式檸檬魚		紅燒蒲瓜		炒木須羅曼		味噌豆腐湯		醣類： 84.8 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 23.2 g 熱量： 678大卡
		素魚片	30 片	扁蒲切條	1.6 Kg	小蘿蔓切	2.5 Kg	海帶芽(乾*兩)	1 兩	
		香菜(兩)	1 兩	小小油腐丁	0.3 Kg	木耳絲	0.1 Kg	芹菜珠(兩)	1 兩	
		彩椒絲	0.5 Kg	素羊肉(有蛋)	0.3 Kg	紅蘿蔔絲	0.1 Kg	豆腐(1.2K)	1 盒	
		生香菇絲	0.5 Kg	生香菇片	0.1 Kg	薑絲	0.1 Kg	味噌(KG)	0.2 Kg	
				紅蘿蔔片	0.1 Kg			小白菜切	0.2 Kg	
		薑絲	0.1 Kg			美白菇	0.1 Kg			
餐數 26										

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

製表日：2023/5/10

午餐秘書：

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：

虎尾國民小學 洪孟真 校長