

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第15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
5月22日 星期一	白米飯	花瓜燒豆包菇	田園玉米粒	炒蘿蔓	奶香仙草蜜(補貼3)	甜桃	醣類： 90.5 g 脂肪： 7.3 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 520大卡
		杏鮑菇中丁 1.5 Kg 炸豆包*切4 1 Kg 紅蘿蔔中丁 0.5 Kg 花瓜片 0.3 Kg 薑片 0.1 Kg	玉米粒Q(散裝) 1 Kg 小黃瓜小丁 0.5 Kg 豆干丁 0.5 Kg 紅蘿蔔小丁 0.3 Kg	小蘿蔓切 2 Kg 彩椒絲 0.1 Kg 杏鮑菇絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	仙草凍 0 Kg 鮮奶(光泉*家) 0 桶		
5月23日 星期二	燕麥飯	花生什錦(精進)	螞蟻上樹	炒有機小松	山藥皮絲湯(補貼4圓)		醣類： 133.5 g 脂肪： 41.9 g 蛋白質： 32.5 g 熱量： 1033大卡
		烤麩*濕 1.5 Kg 豆腐(1.2K) 1 盒 紅蘿蔔中丁 0.5 Kg 熟花生 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg	高麗菜切片 1 Kg 冬粉 0.5 Kg 素肉燥 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	有機小松菜切 2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	枸杞(兩) 1 兩 紅棗(兩) 1 兩 黃耆片(兩) 1 兩 山藥中丁 0.6 Kg 杏鮑菇片 0.2 Kg 素皮絲中丁*濕 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg		
5月24日 星期三	快樂兒童漢堡餐	漢堡DIY	香雞排堡加鮮蔬(補貼18)	薯條	高麗菜玉米濃湯(補貼2)		醣類： 70.5 g 脂肪： 44.1 g 蛋白質： 22.2 g 熱量： 760大卡
		漢堡皮(全聯) 30 個 蕃茄醬包 30 包	素雞排 30 個 小黃瓜絲 0.5 Kg 彩椒絲 0.3 Kg	馬鈴薯切條 2 Kg 地瓜粉(20Kg) 0 袋 梅子粉(0.6K) 0 斤	濃湯粉(64g康寶) 1 包 豆腐(1.2K) 1 盒 鮮奶(光泉195ml) 1 瓶 高麗菜絲 0.6 Kg 玉米粒 0.3 Kg 馬鈴薯小丁 0.2 Kg		
5月25日 星期四	白米飯	香酥菜捲	臘味刺瓜	紅絲小白菜	牛蒡養生湯	低糖養樂多(補15)	醣類： 100.0 g 脂肪： 27.9 g 蛋白質： 34.0 g 熱量： 768大卡
		素豆皮捲 30 條	刺瓜片 2 Kg 素黑輪 0.3 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg	小白菜切 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	紅棗(兩) 1 兩 牛蒡片 0.5 Kg 杏鮑菇片 0.2 Kg 生香菇片 0.2 Kg 素羊肉羹 0.2 Kg		
5月26日 星期五	五穀飯	芋香燴鮮菇	金瓜蒸蛋	炒香菇青江菜	昆布蘿蔔湯		醣類： 82.5 g 脂肪： 27.2 g 蛋白質： 23.8 g 熱量： 669大卡
		乾香菇(兩) 0.9 兩 小黃瓜片 0.9 Kg 杏鮑菇中丁 0.5 Kg 芋頭中丁*鮮 0.5 Kg 素肉排kg 0.3 Kg	蛋(10粒/盒/條) 3 盒 南瓜絲 0.2 Kg	青江菜切 2 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	白蘿蔔中丁 1 Kg 豆皮(條) 1 條 海帶結 0.2 Kg 芹菜珠 0.1 Kg		

製表日： 2023/5/17

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918
 午餐秘書： 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 洪子真 校長