

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第16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 29 日 星期 一	白 米 飯	<b>海結花生(補貼5圓)</b>	干片鮮蔬	炒蘿蔓	蔬菜豆腐湯	香 蕉	醣類： 77.4 g 脂肪： 34.5 g 蛋白質： 36.3 g 熱量： 746大卡
		烤麩*濕 1.5 Kg 素肉排kg 1 Kg 海帶結 0.5 Kg 紅蘿蔔中丁 0.5 Kg 熟花生 0.1 Kg	小黃瓜片 1 Kg 杏鮑菇片 0.5 Kg 豆干片 0.5 Kg 素火腿絲 0.2 Kg 生鮮木耳片 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 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	小白菜切 1 Kg 芹菜珠(兩) 1 兩 豆腐(1.2K) 1 盒 美白菇 0.1 Kg		
餐數 26							
5 月 30 日 星期 二	五 穀 飯	<b>素蝦捲(補5)</b>	蛋酥瓠瓜	炒豆皮高麗菜	青木瓜排骨湯	履 歷 豆 奶	醣類： 79.6 g 脂肪： 27.3 g 蛋白質： 33.0 g 熱量： 680大卡
		素蝦捲(慈育) 29 條	扁蒲切條. 2 Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	高麗菜切片 2 Kg 豆皮(條) 1 條 生鮮木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	紅棗(兩) 1 兩 芹菜珠(兩) 1 兩 青木瓜中丁 1 Kg 素排骨 0.7 Kg 秀珍菇 0.1 Kg		
餐數 26							
5 月 31 日 星期 三	白 米 飯	肉絲蛋炒飯	<b>薯餅(加菜15圓)</b>	紅絲小白菜	芋頭米粉湯		醣類： 120.2 g 脂肪： 34.7 g 蛋白質： 23.4 g 熱量： 883大卡
		高麗菜切片 2.5 Kg 玉米粒 1 Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 素火腿丁 0.5 Kg 素肉燥 0.5 Kg	大薯餅 29 片	小白菜切 2 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	乾香菇絲*兩 1 兩 芋頭大丁*冷 0.5 Kg 高麗菜切 0.5 Kg 米粉 0.3 Kg 素肉絲(濕) 0.2 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 芹菜段 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： 2023/5/24

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  
校長 **洪孟真**

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第16週午餐素食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
6月1日	地瓜飯	<b>樹子燒鮑菇</b> 杏鮑菇(中丁) 2 Kg 樹子罐頭(中) 1 罐 木耳(切片) 0.1 Kg 素火腿(丁/kg) 0.1 Kg	<b>番茄炒蛋</b> 番茄(去蒂) 1.5 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 毛豆仁 0.1 Kg	<b>翠炒青江菜</b> 青江菜(切段) 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg  <span style="color: blue;">台灣葡萄</span>	<b>豐富翡翠蛋花湯</b> 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 洗選蛋(10粒) 1 盒 翡翠(250G) 1 包 鵝白菜(切段) 0.5 Kg	蛋糕土司(千巧谷+14.2)	醣類： 77.5 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 634大卡
餐數 26							
6月2日	白米飯	<b>蜜汁黑干</b> 大溪豆干(切4丁/非) 2 Kg 地瓜(中丁) 1 Kg 白芝麻 0 Kg 麥芽糖(1.8kg/小) 0 罐	<b>桂竹筍菇菇</b> 桂竹筍(絲) 1.5 Kg 素火腿(500g) 1 條 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 雪白菇 0.1 Kg 辣椒 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	<b>有機蔬菜</b> 有機蔬菜切 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 雪白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	<b>榨菜粉絲湯</b> 小白菜(切段) 0.5 Kg 榨菜(切絲) 0.5 Kg 冬粉 0.2 Kg		醣類： 83.5 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 23.9 g 熱量： 661大卡
餐數 26							

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

製表日： 2023/5/24

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**