

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第17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 5 日 星期 一	白 米 飯	彩椒雞丁	日式蒸蛋	鮮炒高麗菜	黑糖珍珠鮮奶	香 蕉	醣類： 103.6 g 脂肪： 21.8 g 蛋白質： 22.5 g 熱量： 714大卡
		素雞丁(香) 1.5 Kg 彩椒(中丁) 1 Kg 青椒(中丁) 0.2 Kg	洗選蛋(10粒) 2 盒 玉米(粒-CAS) 0.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	豆皮(整片-非) 2 片 高麗菜(片) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	粉圓 0 Kg 黑糖(450g) 0 包 鮮奶(1858cc) 0 瓶		
6 月 6 日 星期 二	紫 米 飯	紅燒烤麩	螞蟻上樹	翠炒空心菜	大瓜油腐湯		醣類： 742.7 g 脂肪： 261.3 g 蛋白質： 267.6 g 熱量： 6534大卡
		烤麩 2 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg 香菇(生鮮中丁) 0.1 Kg	高麗菜(片) 1.2 Kg 素肉燥(160g) 1 包 冬粉 0.4 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	空心菜(切段) 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	大黃瓜(中丁) 0.6 Kg 玉米(小段-生鮮) 0.6 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 0.5 Kg 芹菜(切段) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg		
6 月 7 日 星期 三	白 米 飯	夏威夷炒飯	素花枝卷(+18)	清香鵝白菜	南瓜濃湯		醣類： 77.3 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 24.4 g 熱量： 646大卡
		生鳳梨丁 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 素火腿(500g) 1 條 素香鬆(600g) 1 包 玉米(粒/CAS) 0.5 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.2 Kg	素花枝圈 60 個	鵝白菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	南瓜(小丁去皮) 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 素濃湯粉(600g) 1 包 鮮奶(930cc) 1 瓶 玉米(粒-CAS) 0.1 Kg		
6 月 8 日 星期 四	糙 米 飯	素烤鰻	麻婆豆腐	翠炒小白菜	健康蔬菜湯	波 蜜 蔬 果 汁 (16)	醣類： 99.2 g 脂肪： 32.8 g 蛋白質： 32.6 g 熱量： 838大卡
		素蒲燒鰻 30 片	豆腐(1.2kg/非) 2 盒 香菇(乾/切絲/兩) 1 兩 素肉燥(160g) 1 包 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg	小白菜(切段) 2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 素火腿(丁/kg) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	豆皮(整片-非) 2 片 紅棗(兩) 1 兩 蕃茄(中丁) 1 Kg 芹菜(切段) 0.3 Kg 金針菇 0.3 Kg 秀針菇 0.1 Kg		
6 月 9 日 星期 五	白 米 飯	三杯鮑菇	白菜滷	炒有機蔬菜	菇菇蛋花湯(+1.5)		醣類： 74.0 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 20.5 g 熱量： 591大卡
		杏鮑菇 1.5 Kg 薑(切片/兩) 1 兩 麵腸(切片) 1 Kg 九層塔 0.1 Kg 素羊肉 0.1 Kg	大白菜(切片) 1.5 Kg 豆皮(整片-非) 1 片 蒟蒻小卷(16p) 1 盒 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	有機蔬菜切 2 Kg 秀針菇 0.1 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 1 盒 金針菇 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg		

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

午餐秘書：

總務主任：

製表日： 2023/6/1

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