

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第19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19日 星期一	白米飯	三杯猴頭菇(+6.3) 麻油猴頭菇(御品) 2包 九層塔(兩) 1兩 薑(切片/兩) 1兩 杏鮑菇(中丁) 0.6 Kg	紅蘿蔔炒蛋 洗選蛋(10粒) 2盒 紅蘿蔔(絲) 1.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	鮮炒高麗菜 豆皮(整片-非) 2片 高麗菜(片) 2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	綠豆豆花 豆花(2kg/非) 1盒 黑糖(450g) 0包 綠豆 0 Kg 貳號砂糖(1kg/台糖) 0 Kg	水梨	醣類： 105.9 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 24.2 g 熱量： 750大卡
6月20日 星期二	胚芽米飯	滷味拼盤 白蘿蔔(大丁) 1.5 Kg 大溪豆干(切9丁/非) 0.6 Kg 素甜不辣 0.3 Kg 八角粒 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	白菜滷 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 素火腿(片) 0.1 Kg	炒大陸妹 大陸妹(切) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	南瓜排骨湯 南瓜(中丁帶皮) 1 Kg 素排骨酥 0.3 Kg 香菜 0.1 Kg	履歷豆漿	醣類： 75.2 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 624大卡
6月21日 星期三	白米飯(26)	蔬菜粥 洗選蛋(10粒) 1盒 高麗菜(片) 1 Kg 素羊肉 0.6 Kg 素魚丸 0.6 Kg 玉米(粒-CAS) 0.5 Kg 鴻禧菇 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	素醃燻雞腿(+15) 素雞腿 60支	芋頭包 芋頭包(65g/CAS) 27個 芋頭包(65g/CAS/備) 1個	翠炒小白菜 小白菜(切段) 2 Kg 甜椒(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg		醣類： 89.0 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 23.0 g 熱量： 653大卡

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：

校長：

製表日：2023/6/15

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