

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第20週午餐素食食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
6月26日 星期一	白米飯	府城肉燥 素肉燥(香) 2包 杏鮑菇(小丁) 0.6 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 0.6 Kg	義式馬鈴薯 馬鈴薯(中丁) 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 玉米(粒-CAS) 0.1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg 大無鹽奶油(條) 0 條	炒空心菜 空心菜(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	四神湯(+2) 四神藥包 1包 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 皮絲(泡水) 0.3 Kg 杏鮑菇(切片) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	葡萄	醣類： 91.9 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 19.8 g 熱量： 650大卡
6月27日 星期二	紫米飯	三杯白玉捲 素高麗菜捲 30 個 九層塔(兩) 1 兩 薑(切片/兩) 1 兩 杏鮑菇(中丁) 0.1 Kg	寧波炒年糕 大白菜(切片) 1 Kg 韓式年糕(中) 1 包 素甜不辣 0.2 Kg 青椒(片) 0.1 Kg 紅蘿蔔(片) 0.1 Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 2 Kg 白精靈 0.1 Kg 紅蘿蔔(片) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	筍片湯 鮮筍(片) 1 Kg 素排骨 0.3 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類： 84.0 g 脂肪： 16.4 g 蛋白質： 13.6 g 熱量： 550大卡
6月28日 星期三	白米飯	蛋炒飯 洗選蛋(10粒) 2 盒 素香椿肉醬(罐) 1 瓶 玉米(粒-CAS) 0.5 Kg 杏鮑菇(小丁) 0.3 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg	麥克雞塊(+15) 素吉塊 60 塊 素吉塊/備品 2 個	清香蘿蔓 大陸妹(切) 2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 素火腿(片) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	蔬菜味噌湯 火鍋豆腐(300g/非) 3 盒 味噌(140g) 2 包 高麗菜(片) 0.6 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.2 Kg 金針菇 0.2 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.2 Kg		醣類： 87.6 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 23.4 g 熱量： 665大卡
6月29日 星期四	地瓜飯	酥炸拼盤 芋頭(切2CM粗條) 2 Kg 素米血(切丁) 1 Kg 粘師傅酥炸粉(k) 1 包 香菇(生鮮中丁) 0.1 Kg	菇菇滑蛋燴豆腐(+2.5) 豆腐(1.2kg/非) 2 盒 洗選蛋(10粒) 1 盒 素肉燥(香) 1 包 小黃瓜(中丁) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	炒高麗菜 高麗菜(片) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	大瓜湯 大黃瓜(中丁) 1 Kg 素香菇貢丸 0.3 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg	福樂優酪乳(+16)	醣類： 96.5 g 脂肪： 31.1 g 蛋白質： 38.5 g 熱量： 838大卡
6月30日 星期五	白米飯	韓式泡菜煲 素泡菜(600g/包) 1 斤 韓式年糕(新) 1 包 高麗菜(片) 0.6 Kg 蒟蒻小卷 0.6 Kg 角螺(非) 0.2 Kg	沙茶四錦 素沙茶醬(120g/小) 1 罐 馬鈴薯(小丁/生鮮) 1 Kg 玉米(粒/CAS) 0.5 Kg 杏鮑菇(小丁) 0.3 Kg 豆干(切丁/非) 0.3 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	炒有機蔬菜 有機蔬菜切 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	牛蒡養生湯 牛蒡(切片) 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 玉米(小段-生鮮) 0.5 Kg 秀針菇 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg		醣類： 92.7 g 脂肪： 18.9 g 蛋白質： 18.1 g 熱量： 627大卡

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

製表日：2023/6/19

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

校長
洪孟真