

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第1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	
月								
日								
月								
日								
8月30日	星期三	<b>素蛋炒飯</b> 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 高麗菜切片 2Kg 玉米粒Q 1Kg 素火腿丁 0.5Kg 素肉燥 0.5Kg	<b>蜜汁滷味</b> 滷包(小磨坊)(小包) 1包 芋頭籤(1K/包) 1包 酸菜仁*細 0.6Kg 生香菇中丁 0.5Kg 黑豆干*1切6 0.5Kg	<b>人參高麗菜</b> 高麗菜切 2.5Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	<b>豆薯蛋花湯</b> 美白菇*包 1包 芹菜珠(兩) 1兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 豆薯絲 0.5Kg 生香菇絲 0.1Kg		醣類： 106.1 g 脂肪： 38.9 g 蛋白質： 31.9 g 熱量： 899大卡	
餐數	26							
8月31日	星期四	<b>酥脆猴菇</b> 彩椒絲 0.1Kg 杏鮑菇絲 0.1Kg 生香菇絲 0.1Kg 素火腿絲 0.1Kg 酥脆猴菇	<b>鮮菇皮絲</b> 鮮筍絲 1.5Kg 素皮絲切絲*濕 0.2Kg 金針菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	<b>秀菇油菜</b> 油菜切 2Kg 秀珍菇 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	<b>味噌豆腐湯</b> 嫩豆腐1.2K 1盒 海帶芽(乾*兩) 1兩 芹菜珠(兩) 1兩 味噌(KG) 0.2Kg 小白菜切 0.2Kg 美白菇 0.1Kg	無籽葡萄(自備) 芒果(自備) 百香果(自備) 果汁(自備)	醣類： 72.6 g 脂肪： 21.2 g 蛋白質： 14.7 g 熱量： 542大卡	
餐數	26							
9月1日	星期五	<b>塔香素雞排</b> 素雞排 29個 九層塔(兩) 1兩 彩椒片 0.2Kg 杏鮑菇片 0.2Kg 木耳片 0.1Kg 薑片 0.1Kg	<b>南瓜豆腐蛋</b> 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 南瓜片 1.5Kg 嫩豆腐1.2K 1盒	<b>炒有機荷葉白菜</b> 有機荷葉白菜切 2.5Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	<b>冬瓜素丸湯</b> 冬瓜中丁 0.6Kg 小素丸 0.3Kg 紅蘿蔔中丁 0.1Kg 薑絲 0.1Kg		醣類： 82.4 g 脂肪： 31.4 g 蛋白質： 30.9 g 熱量： 729大卡	
餐數	26							

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

午餐執秘：

教師兼  
午餐秘書 吳蕙如

總務主任  
張璟驊

校長：

校長 洪孟真