

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第2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 |
|-------------|-----|---|--|--|--|--------------------------|--|
| 9月4日 星期一 | 地瓜飯 | 四季豆拌黑干 | 歐姆蛋 | 人參高麗菜 | 黑糖紅豆薏仁湯 | 百香果(自備) | 醣類： 74.6 g 脂肪： 31.8 g 蛋白質： 31.3 g 熱量： 697大卡 |
| 餐數 28 | | 黑豆干片 2Kg 高麗菜切片 0.5Kg 四季豆切 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg | 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 玉米粒Q 0.5Kg 毛豆仁 0.3Kg 素火腿丁 0.2Kg | 高麗菜切 2.5Kg 生香菇絲 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg | 小薏仁 0Kg 紅豆 0Kg 黑糖(Kg) 0Kg | | |
| 9月5日 星期二 | 白米飯 | 海結花生 | 奶油絲瓜冬粉褒 | 秀菇油菜 | 竹筍爆皮湯 | | 醣類： 77.2 g 脂肪： 29.4 g 蛋白質： 24.7 g 熱量： 658大卡 |
| 餐數 28 | | 烤麩*濕 1Kg 海帶結 0.5Kg 紅蘿蔔中丁 0.5Kg 素肉排kg 0.5Kg 熟花生 0.1Kg | 絲瓜片 2.5Kg 冬粉 0.2Kg 生香菇片 0.2Kg 奶油 0.1Kg | 油菜切 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg | 鮮筍片 0.5Kg 角螺 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg | | |
| 9月6日 星期三 | 特餐 | 沙茶魷魚羹飯 | 冰心地瓜 | 鐵板銀芽 | 清蒸油腐 | | 醣類： 84.8 g 脂肪： 30.8 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 723大卡 |
| 餐數 28 | | 大白菜切 1Kg 蒟蒻紅片(0.6k) 1包 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 生香菇絲 0.3Kg 素羊肉 0.3Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg | 冰心地瓜(個) 31個 | 豆芽菜 2Kg 紅蘿蔔絲 0.2Kg 芹菜段 0.2Kg 豆干片 0.2Kg | 四角油腐(55g) 31個 | | |
| 9月7日 星期四 | 海苔飯 | 香滷菜捲 | 塔香海帶根 | 炒有機荷葉白菜 | 綜合火鍋湯 | 香蕉(自備) 玉米脆片 奶酪(自備) | 醣類： 70.6 g 脂肪： 13.2 g 蛋白質： 37.4 g 熱量： 532大卡 |
| 餐數 28 | | 素豆皮捲 31條 | 海帶根 1.5Kg 九層塔(兩) 1兩 素肉絲(濕) 0.3Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg | 有機荷葉白菜切 2Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg | 白蘿蔔中丁 0.5Kg 小素丸 0.3Kg 玉米段 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg | | |
| 9月8日 星期五 | 白米飯 | 香酥白帶魚 | 小黃瓜肉燥 | 炒青江菜 | 素餛飩湯 | | 醣類： 76.0 g 脂肪： 29.8 g 蛋白質： 20.2 g 熱量： 645大卡 |
| 餐數 28 | | 素白帶魚 31片 | 小黃瓜小丁 1Kg 素肉燥 0.5Kg 豆干丁 0.5Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg | 青江菜切 2Kg 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg | 小白菜切 1Kg 芹菜珠 0.1Kg 素餛飩 | | |

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

教師兼
總務主任 張璟驊

校長：

虎尾國民小學
校長 洪孟真