

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第3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	
9月11日 星期一	糙米飯	泰式檸檬魚	三杯豆腐	鐵板銀芽	竹筍湯	蘋果	醣類： 76.0 g 脂肪： 25.6 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 647大卡	
		素魚片 31 片 香菜(兩) 1 兩 彩椒絲 0.5 Kg 生香菇絲 0.5 Kg	三角油腐丁(25g) 1.5 Kg 九層塔(兩) 1 兩 彩椒片 0.1 Kg 生鮮木耳片 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	豆芽菜 2 Kg 紅蘿蔔絲 0.2 Kg 芹菜段 0.2 Kg 豆干片 0.2 Kg	鮮筍片 0.5 Kg 角螺 0.3 Kg 金針菇 0.3 Kg 芹菜珠 0.1 Kg			
餐數	29							
9月12日 星期二	白米飯	北海豆豉雞	蛋酥瓠瓜	人參高麗菜	昆布蘿蔔湯		醣類： 91.2 g 脂肪： 26.6 g 蛋白質： 28.3 g 熱量： 706大卡	
		杏鮑菇中丁 1 Kg 素雞 1 Kg 小小油腐丁 0.6 Kg 豆豉 0.1 Kg	扁蒲切條 2.5 Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	高麗菜切 2.5 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	玉米段 0.6 Kg 白蘿蔔中丁 0.5 Kg 小素丸 0.3 Kg 海帶結 0.2 Kg			
餐數	29							
9月13日 星期三	麵食	台式炒麵	塔香蚵嗲	菇炒蒜香青江菜	牛蒡排骨湯		醣類： 128.9 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 25.8 g 熱量： 817大卡	
		白油麵 4.5 Kg 乾香菇絲*兩 1 兩 素皮絲切絲*濕 1 Kg 高麗菜切 1 Kg 素火腿絲 0.3 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 芹菜段 0.1 Kg	素蚵仔酥 0 Kg	青江菜切 2.5 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg	紅棗(兩) 1 兩 素排骨 0.5 Kg 牛蒡片 0.3 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 雪蓮子 0.1 Kg			
餐數	29							
9月14日 星期四	五穀米飯	五彩豆包	田園玉米粒	炒油菜	味噌豆腐湯	波羅麵包(自備)	醣類： 86.2 g 脂肪： 28.9 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 738大卡	
		炸豆包(pc) 31 個 彩椒絲 0.1 Kg 杏鮑菇絲 0.1 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 素火腿絲 0.1 Kg 青椒絲 0.1 Kg	玉米粒Q 1 Kg 豆薯小丁 1 Kg 豆干丁 0.5 Kg 素火腿丁 0.2 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg	油菜切 2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	嫩豆腐1.2K 1 盒 海帶芽(乾*兩) 1 兩 味噌(KG) 0.3 Kg 小白菜切 0.2 Kg 美白菇 0.1 Kg			
餐數	29							
9月15日 星期五	白米飯	素瓜仔肉	麻佃什錦雜菜	炒有機苜蓿白菜	刺瓜排骨湯	履歷豆奶	醣類： 84.5 g 脂肪： 36.5 g 蛋白質： 30.9 g 熱量： 774大卡	
		素皮絲小丁*濕 1 Kg 豆干丁 1 Kg 素肉燥 0.6 Kg 素火腿丁 0.3 Kg 碎瓜 0.1 Kg 滷蛋	高麗菜切 1 Kg 杏鮑菇片 0.5 Kg 玉米粒Q 0.5 Kg 鳳梨(去皮) 0.5 Kg 角螺(非基改*榮) 0.1 Kg	有機苜蓿白菜切 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	刺瓜片 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 素排骨 0.6 Kg 秀珍菇 0.1 Kg			
餐數	29							

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

製表日：2023/9/7

午餐秘書：

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼總務主任 張璟驊

虎尾國民小學 校長 洪孟真