

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第4週素食食譜設計

菜單組成(單位:g)及材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
9月18日 星期一	糙米飯(糙米5K)	起司蔬菜(乳酪絲學校加菜) 馬鈴薯中丁 2 Kg 鮮奶(光泉195ml) 2 瓶 美白菇*包 1 包 青花菜(冷)CAS 1 Kg 杏鮑菇片 0.2 Kg 彩椒片 0.1 Kg	枸杞鴻喜菇絲瓜 絲瓜片 3 Kg 枸杞(兩) 1 兩 鴻喜菇 0.3 Kg	雙色地瓜葉 地瓜葉切 2.5 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg		黑糖鮮奶粉圓 粉圓 0 Kg 鮮奶(光泉*家) 0 桶 黑糖(Kg) 0 Kg	芭樂(自備)	醣類: 88.9 g 蛋白質: 14.7 g 脂肪: 17.8 g 熱量: 571大卡
9月19日 星期二	白米飯	東坡扣肉 筍乾 1.5 Kg 乾香菇(兩) 1 兩 素三層 1 Kg	香油拌四色 黃豆芽 1.5 Kg 白芝麻(兩) 1 兩 素泡菜(小) 1 罐 香菜(兩) 1 兩 豆干絲 0.5 Kg 海帶絲(切) 0.2 Kg	鮑菇有機小松 有機小松菜切 2.5 Kg 杏鮑菇絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg		鮮味筍湯 鮮筍片 1 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg 芹菜珠 0.03 Kg		醣類: 81.6 g 蛋白質: 26.1 g 脂肪: 27.3 g 熱量: 661大卡
9月20日 星期三	台式刈包餐	刈包 刈包(亞洲龍) 32 個	紅麵線拌鮮菇包蛋(統領學校加菜) 蛋(30粒/盤/約1.8K) 1 盤 小黃瓜絲 0.5 Kg	薯條 馬鈴薯切條 2.5 Kg 地瓜粉(20Kg) 0 袋 梅子粉(0.6K) 0 斤		高麗菜玉米濃湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 濃湯粉(64g康寶) 1 包 鮮奶(光泉195ml) 1 瓶 南瓜小丁去皮 0.6 Kg 玉米粒 0.3 Kg 馬鈴薯小丁 0.2 Kg		醣類: 85.9 g 蛋白質: 22.3 g 脂肪: 35.4 g 熱量: 754大卡
9月21日 星期四	地瓜飯(地瓜絲15K)	照燒素鰻佐彩椒 素鰻魚片 32 片 彩椒絲 1 Kg	泡菜臭豆腐 小小油腐丁 1 Kg 杏鮑菇片 0.5 Kg 高麗菜切片 0.5 Kg 素泡菜 0.2 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	鐵板銀芽 豆芽菜 2 Kg 紅蘿蔔絲 0.2 Kg 芹菜段 0.2 Kg 豆干片 0.2 Kg		豆薯蛋花湯 芹菜珠(兩) 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6K) 1 盒 豆薯絲 0.5 Kg 生香菇絲 0.2 Kg	香吉士(綜合莓果優格)	醣類: 89.4 g 蛋白質: 28.7 g 脂肪: 31.9 g 熱量: 742大卡
9月22日 星期五	白米飯	芋香燴鮮菇 乾香菇(兩) 1 兩 小黃瓜片 1 Kg 杏鮑菇中丁 0.5 Kg 芋頭中丁*鮮 0.4 Kg 素肉排kg 0.3 Kg	香椿菜脯炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6K) 2 盒 菜脯碎 1 Kg 香椿素肉燥 0.3 Kg	木須豆皮高麗菜 高麗菜切 2.5 Kg 豆皮(條) 1 條 木耳絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg		絲滑豆腐湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 小白菜切 0.5 Kg 金針菇 0.2 Kg 海帶芽(濕) 0.1 Kg		醣類: 79.1 g 蛋白質: 26.9 g 脂肪: 27.7 g 熱量: 673大卡
9月23日 星期六	白米飯(補課10/9周1)	塔香素雞排 素雞排 32 個 九層塔(兩) 1 兩 彩椒片 0.2 Kg 杏鮑菇片 0.2 Kg 木耳片 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	沙茶素魷魚 小黃瓜片 1.5 Kg 素沙茶醬(小) 1 瓶 茼蒿紅片(0.6K) 1 包 素雞 0.2 Kg 木耳片 0.1 Kg	菇炒小白菜 小白菜切 2.5 Kg 生香菇片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg		冬瓜素丸湯 冬瓜中丁 0.8 Kg 小素丸 0.3 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg		醣類: 73.5 g 蛋白質: 22.5 g 脂肪: 28.1 g 熱量: 626大卡

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

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

校長:

虎尾鎮虎尾國小
校長 洪孟真