

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第5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25日 星期一	黑糯米飯	麻油猴頭菇(學校加菜)	筍香雜菜羹	鐵板銀芽	素肉骨茶湯	文旦	醣類： 80.7 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 647大卡
		百頁中丁*菜 1Kg 紅棗(兩) 1兩 杏鮑菇片 0.5Kg 生鮮木耳片 0.1Kg 紅甜椒片 0.1Kg	鮮筍絲 1.5Kg 小素丸 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	豆芽菜 2Kg 紅蘿蔔絲 0.2Kg 芹菜段 0.2Kg 豆干片 0.2Kg	紅棗(兩) 1兩 肉骨茶包(小) 1包 玉米段 0.8Kg 杏鮑菇中丁 0.3Kg 素皮絲中丁*濕 0.2Kg 薑片 0.1Kg		
9月26日 星期二	白米飯	花生什錦(精進)(很推!)	蒲瓜食錦	炒玉米小松	蔬菜豆腐湯		醣類： 75.3 g 脂肪： 37.1 g 蛋白質： 34.8 g 熱量： 758大卡
		烤麩*濕 1.5Kg 嫩豆腐1.2K 1盒 紅蘿蔔中丁 0.5Kg 熟花生 0.2Kg 薑片 0.1Kg	扁蒲切條 2Kg 小小油腐丁 0.4Kg 素羊肉(有蛋) 0.3Kg 生香菇片 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	有機小松菜切 2.5Kg 玉米粒Q 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	嫩豆腐1.2K 1盒 芹菜珠(兩) 1兩 小白菜切 0.5Kg 美白菇 0.1Kg		
9月27日 星期三	白米飯	素炒飯	杏鮑菇捲(學校加菜)	花團錦簇	南瓜米粉湯		醣類： 93.3 g 脂肪： 29.0 g 蛋白質： 22.0 g 熱量： 717大卡
		高麗菜切片 2.5Kg 玉米粒 1Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 素火腿丁 0.5Kg 素肉燥 0.5Kg	滷包(小磨坊) 0袋	白花菜(冷)CAS 2.5Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	乾香菇絲*兩 1兩 南瓜片 0.4Kg 高麗菜絲 0.4Kg 米粉 0.2Kg 素肉絲(濕) 0.2Kg		
9月28日 星期四	十穀飯	蜂蜜芥末花枝圈	西班牙炒蛋	木須豆皮高麗菜	牛蒡排骨湯	光泉玉米脆片奶酪	醣類： 82.7 g 脂肪： 41.1 g 蛋白質： 42.4 g 熱量： 869大卡
		素花枝圈 3Kg 蜂蜜芥末醬100g 1包	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 玉米粒 0.5Kg 素火腿丁 0.5Kg 馬鈴薯小丁 0.5Kg 毛豆仁 0.2Kg 紅甜椒小丁 0.2Kg	高麗菜切 2.5Kg 豆皮(條) 1條 木耳絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	紅棗(兩) 1兩 素排骨 0.5Kg 牛蒡片 0.3Kg 秀珍菇 0.2Kg 雪蓮子 0.1Kg		
月							
日							

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  
洪孟真