

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第6週午餐素食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月2日 星期一	白米飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇(中丁) 2.9 Kg 九層塔(兩) 1 兩 素羊肉(1斤) 1 斤 彩椒(片) 0.1 Kg	紅蘿蔔炒蛋 洗選蛋(30粒) 1 盤 紅蘿蔔(絲) 1 Kg	清香鵝白菜 鵝白菜(切段) 2 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	海芽味噌湯 味噌(140g) 2 包 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 小白菜(切段) 0.1 Kg 海帶(芽/乾) 0.1 Kg	香蕉	醣類： 85.1 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 23.6 g 熱量： 654大卡
10月3日 星期二	五穀飯	馬鈴薯燒 馬鈴薯(中丁) 1.5 Kg 玉米(粒-CAS) 1 Kg 素火腿(丁/600g) 1 包 小黃瓜(小丁) 0.1 Kg 香菇(生鮮切片) 0.1 Kg	蔬菜炒河粉 豆芽菜 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 寬粉(kg) 0.6 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg	炒大陸妹 大陸妹(切) 2 Kg 美白菇 0.2 Kg 甜椒(絲) 0.2 Kg	鮮味筍湯(學校加菜) 秀針菇 0.3 Kg 金針菇 0.3 Kg		醣類： 89.8 g 脂肪： 25.1 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 711大卡
10月4日 星期三	白米飯	夏威夷炒飯 生鳳梨丁 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 素火腿(500g) 1 條 素香鬆(600g) 1 包 玉米(粒/CAS) 0.5 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.2 Kg	黃金牛蒡天婦羅(學校加菜) 杏鮑菇 0.3 Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 2 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	魚丸湯 冬瓜(中丁) 1 Kg 素龍珠丸(16g) 0.5 Kg 秀針菇 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg		醣類： 73.5 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 21.0 g 熱量： 590大卡
10月5日 星期四	紫米飯	酥炸拼盤(學校加菜素蚵仔酥) 芋頭(切2CM粗條) 2 Kg 素米血(切丁) 1 Kg 粘師傅酥炸粉(k) 1 包	香椿豆腐 豆腐(1.2kg/非) 2 盒 素肉燥(香) 1 包 素香椿肉醬(600g) 1 包 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	炒高麗菜 高麗菜(片) 2 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 玉米(小段-生鮮) 0.6 Kg 素排骨 0.6 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg	點心(法式起士條)	醣類： 85.2 g 脂肪： 19.2 g 蛋白質： 18.6 g 熱量： 601大卡
10月6日 星期五	白米飯	彩椒雞丁 素雞丁(香) 1.2 Kg 彩椒(中丁) 1 Kg 杏鮑菇(切片) 0.3 Kg 青椒(中丁) 0.2 Kg	大黃瓜燴鮮 大黃瓜(片) 2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.3 Kg 秀針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 2 Kg 枸杞 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	藥膳養生湯 杏鮑菇(中丁) 1 Kg 藥燉排骨藥包 1 包 皮絲(泡水) 0.6 Kg 枸杞 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg		醣類： 70.4 g 脂肪： 21.8 g 蛋白質： 20.2 g 熱量： 571大卡

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580

製表日：2023/9/27

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

洪孟真