

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第7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11日 星期三 | 白米飯 | 香菇肉羹飯 | 香菇肉羹飯1 | 炒蘿蔓 | 黑糖小饅頭 | | 醣類： 77.3 g 脂肪： 21.6 g 蛋白質： 20.1 g 熱量： 597大卡 |
| 餐數 29 | | 竹筍(絲/醃製) 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 高麗菜(片) 1 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg 香菇(乾/整朵) 0.1 Kg | 杏鮑菇 0.3 Kg 金針菇 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg | 大陸妹(切) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg | 黑糖小饅頭(20g) 29 個 黑糖小饅頭(備品) 2 個 | | |
| 10月12日 星期四 | 糙米飯 | 素蒲燒漫 | 田園咖哩 | 翠炒青江菜 | 五色丸湯(學校加菜) | 法式起士條/龍眼 | 醣類： 79.9 g 脂肪： 16.1 g 蛋白質： 13.3 g 熱量： 529大卡 |
| 餐數 29 | | 素蒲燒鰻 32 片 白芝麻(兩) 1 兩 香菜 0.1 Kg | 杏鮑菇(中丁) 1 Kg 素食咖哩塊 1 盒 馬鈴薯(中丁) 1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg | 青江菜(切段) 2 Kg 秀針菇 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg | 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 芹菜(珠) 0.2 Kg | | |
| 10月13日 星期五 | 白米飯 | 香滷蘭花干 | 杏鮑菇雞排(加菜) | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯 | 履歷豆奶 | 醣類： 67.4 g 脂肪： 29.9 g 蛋白質： 30.9 g 熱量： 677大卡 |
| 餐數 29 | | 杏鮑菇(頭) 1 Kg 素米血(切丁) 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 滷包(單包) 1 包 蘭花干(菜) 1 Kg | 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg | 有機蔬菜切 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg | 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 肉骨茶包 1 包 素排骨酥 0.5 Kg 香菇(生鮮切片) 0.3 Kg | | |

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

製表日：2023/10/6

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**