

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第8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16日 星期一	白米飯	三杯雞丁(野菜百頁/學校加菜)	香菇蒸蛋	炒高麗菜	檸檬愛玉	百香果	醣類： 127.6 g 脂肪： 32.4 g 蛋白質： 31.3 g 熱量： 929大卡
		素雞丁 1.2 Kg 九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇(中丁) 1 Kg 薑(切片/兩) 1 兩	洗選蛋(10粒) 2 盒 玉米(粒-CAS) 1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	高麗菜(片) 2 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	愛玉(切丁/榮) 2 Kg 生鮮檸檬汁(720cc/小) 1 罐		
10月17日 星期二	五穀飯	香油肉燥(+油蛋學校加菜)	五彩繽紛	炒小白菜	冬瓜排骨湯		醣類： 74.6 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 22.9 g 熱量： 633大卡
		素肉燥(香) 3 包 杏鮑菇(小丁) 1.5 Kg 碎瓜 0.1 Kg	豆芽菜 1.5 Kg 豆干(切片/非) 0.6 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 素火腿(絲) 0.1 Kg	小白菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	冬瓜(中丁) 1 Kg 素排骨酥 0.6 Kg 秀針菇 0.1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		
10月18日 星期三	白米飯	蔬菜粥	魯香雞排(學校加菜)	冰心地瓜	清香鵝白菜		醣類： 76.0 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 19.1 g 熱量： 574大卡
		洗選蛋(10粒) 2 盒 玉米(粒-CAS) 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 高麗菜(片) 1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	薑(切片/兩) 1 兩	冰心地瓜(瓜瓜圓) 29 條 冰心地瓜(備品) 2 個	鵝白菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg		
10月19日 星期四	胚芽米飯	椒鹽鮑菇	麻婆豆腐	炒蒲瓜	海菜蛋花湯	葡萄/養樂多蘋果汁	醣類： 78.1 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 25.3 g 熱量： 659大卡
		杏鮑菇 2.5 Kg 馬鈴薯細薯條(2kg/包) 2 Kg 九層塔 0.1 Kg	豆腐(1.2kg/非) 2 盒 素肉燥(香) 1 包 玉米(粒-CAS) 0.3 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.3 Kg	素肉排(條) 5 片 扁蒲(切條) 2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	小白菜(切段) 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 紫菜(100g) 1 包		
10月20日 星期五	白米飯	馬鈴薯燒	九層塔炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯		醣類： 71.3 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 22.6 g 熱量： 599大卡
		馬鈴薯(中丁) 1.5 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 素羊肉 0.3 Kg 鴻禧菇 0.3 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 2 盒 玉米(粒-CAS) 0.5 Kg 菜脯(切碎) 0.5 Kg 九層塔 0.1 Kg	有機蔬菜切 2 Kg 枸杞(兩) 1 兩 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	火鍋豆腐(300g/非) 2 盒 味噌(140g) 1 包 美白菇 0.3 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		

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

製表日：2023/10/12

午餐秘書：

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 **吳蕙如**

總務主任 **張璟驊**

校長 **洪孟真**