

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第10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 30 日 星期 一	<b>白 米 飯</b>	<b>酥炸拼盤(+鹹酥雞學校加菜)</b> 芋頭(切2CM粗條) 2 Kg 素米血(切丁) 1 Kg 粘師傅酥炸粉(k) 1 包	<b>西班牙炒蛋</b> 洗選蛋(10粒) 2 盒 玉米(粒-CAS) 1 Kg 小黃瓜(小丁) 1 Kg 素火腿(丁/kg) 0.1 Kg	<b>清香油菜</b> 油菜(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	<b>黑糖珍珠鮮奶</b> 黑糖(450g) 1 包 鮮奶(1858cc) 1 瓶 粉圓 0 Kg	<b>香 蕉</b>	醣類： 98.1 g 脂肪： 18.9 g 蛋白質： 19.1 g 熱量： 653大卡
餐數 29							
10 月 31 日 星期 二	<b>五 穀 飯</b>	<b>香滷蘭花干</b> 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	<b>田園咖哩</b> 杏鮑菇(中丁) 1 Kg 素食咖哩塊 1 盒 馬鈴薯(中丁) 1 Kg 素羊肉 0.2 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg	<b>炒高麗菜</b> 高麗菜(片) 2 Kg 白精靈 0.1 Kg 甜椒(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	<b>蘿蔔魚丸湯</b> 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 素魚丸 0.3 Kg 杏鮑菇(切片) 0.1 Kg 角螺(非) 0.1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類： 76.0 g 脂肪： 21.1 g 蛋白質： 21.0 g 熱量： 591大卡
餐數 29							

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

製表日： 2023/10/26

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