

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第12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
11月13日 星期一	十穀米飯	紅燒獅子頭	蛋酥瓠瓜	炒小白菜	黑糖綠豆薏仁湯	香蕉	醣類： 80.2 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 19.2 g 熱量： 636大卡
		素獅子頭(pc) 34 個 大白菜切 1.2 Kg 紅蘿蔔片 0.2 Kg 杏鮑菇片 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg	扁蒲切條 2.5 Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	小白菜切 2.5 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg	小薏仁 0 Kg 綠豆 0 Kg 黑糖(Kg) 0 Kg		
餐數 29							
11月14日 星期二	白米飯	起司蔬菜(乳酪絲學校加菜)	枸杞鴻喜菇絲瓜	秀菇油菜	素肉骨茶湯		醣類： 92.4 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 15.2 g 熱量： 595大卡
		馬鈴薯中丁 2 Kg 鮮奶(光泉195ml) 2 瓶 美白菇*包 1 包 青花菜(冷)CAS 1 Kg 杏鮑菇片 0.2 Kg 彩椒片 0.1 Kg	絲瓜片 3 Kg 枸杞(兩) 1 兩 鴻喜菇 0.3 Kg	油菜切 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	紅棗(兩) 1 兩 肉骨茶包(小) 1 包 玉米段 0.8 Kg 杏鮑菇中丁 0.3 Kg 素皮絲中丁*濕 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg		
餐數 29							
11月15日 星期三	白米飯	古早味米糕	翡翠捲(學校加菜)	炒有機空心菜	南瓜米粉湯		醣類： 80.5 g 脂肪： 31.4 g 蛋白質： 27.2 g 熱量： 698大卡
		豆干丁 1.5 Kg 乾香菇絲*兩 1 兩 素火腿丁 0.5 Kg 熟花生 0.2 Kg 素皮絲小丁*濕 0.1 Kg	翡翠卷300G/包 0 包	有機空心菜切 2.5 Kg 杏鮑菇絲 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	乾香菇絲*兩 1 兩 南瓜片 0.4 Kg 高麗菜絲 0.4 Kg 米粉 0.2 Kg 素肉絲(濕) 0.2 Kg		
餐數 29							
11月16日 星期四	糙米飯	照燒素鰻佐彩椒	花瓜食錦	木須高麗菜	牛蒡排骨湯	信義葡萄 點心 站性糖每粒	醣類： 78.9 g 脂肪： 28.6 g 蛋白質： 24.2 g 熱量： 656大卡
		素鰻魚片 33 片 彩椒絲 1 Kg	小黃瓜切條 2 Kg 小小油腐丁 0.4 Kg 素羊肉(有蛋) 0.3 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	高麗菜切 2.5 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	紅棗(兩) 1 兩 素排骨 0.5 Kg 牛蒡片 0.3 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 雪蓮子 0.1 Kg		
餐數 29							
11月17日 星期五	白米飯	花生什錦	紅白絲炒蛋	蒜香蘿蔓	蔬菜豆腐湯		醣類： 76.9 g 脂肪： 38.5 g 蛋白質： 36.3 g 熱量： 796大卡
		烤麩*濕 1.5 Kg 嫩豆腐1.2K 1 盒 紅蘿蔔中丁 0.5 Kg 熟花生 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 紅蘿蔔絲 0.5 Kg 豆薯絲 0.5 Kg 生香菇絲 0.1 Kg	小蘿蔓切 2 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	嫩豆腐1.2K 1 盒 芹菜珠(兩) 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 小白菜切 0.5 Kg 美白菇 0.1 Kg		
餐數 29							

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

製表日：2023/11/8

午餐秘書：

總務主任：張璟驊

校長：洪孟真

教師兼午餐秘書 吳蕙如