

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第13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20日<br>星期一 | 糙米飯 | 泰式檸檬魚   | 三杯豆腐   | 蒜香蘿蔓   | 竹筍湯   | 蘋果          | 醣類：<br>72.9 g<br>脂肪：<br>23.3 g<br>蛋白質：<br>26.8 g<br>熱量：<br>604大卡  |
|               |     | 素魚片 31 片<br>香菜(兩) 1 兩<br>彩椒絲 0.5 Kg<br>生香菇絲 0.5 Kg  | 三角油腐丁(25g) 1.5 Kg<br>九層塔(兩) 1 兩<br>彩椒片 0.1 Kg<br>生鮮木耳片 0.1 Kg<br>薑片 0.1 Kg                   | 小蘿蔓切 2 Kg<br>生香菇片 0.1 Kg<br>紅蘿蔔片 0.1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg             | 鮮筍片 0.5 Kg<br>秀珍菇 0.3 Kg<br>角螺 0.3 Kg<br>芹菜珠 0.1 Kg                       |             |   |
| 11月21日<br>星期二 | 白米飯 | 北海豆豉雞   | 南瓜豆腐蛋  | 菇炒蒜香青江菜  | 昆布蘿蔔湯   |             | 醣類：<br>89.7 g<br>脂肪：<br>29.9 g<br>蛋白質：<br>32.7 g<br>熱量：<br>752大卡  |
|               |     | 杏鮑菇中丁 1 Kg<br>素雞 1 Kg<br>小小油腐丁 0.6 Kg<br>豆豉 0.1 Kg  | 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒<br>南瓜片 1.5 Kg<br>嫩豆腐1.2K 1 盒   | 青江菜切 2.5 Kg<br>紅蘿蔔絲 0.1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg<br>金針菇 0.1 Kg            | 玉米段 0.6 Kg<br>白蘿蔔中丁 0.5 Kg<br>小素丸 0.3 Kg<br>海帶結 0.2 Kg                    |             |   |
| 11月22日<br>星期三 | 麵食  | 台式炒麵  | 塔香蚵嗲(加菜)   | 炒油菜  | 牛蒡排骨湯   |             | 醣類：<br>124.0 g<br>脂肪：<br>20.7 g<br>蛋白質：<br>24.5 g<br>熱量：<br>786大卡 |
|               |     | 白油麵 4.5 Kg<br>乾香菇絲*兩 1 兩<br>素皮絲切絲*濕 1 Kg<br>高麗菜切 1 Kg<br>素火腿絲 0.3 Kg<br>紅蘿蔔絲 0.1 Kg<br>芹菜段 0.1 Kg | 素蚵仔酥 0 Kg  | 油菜切 2 Kg<br>木耳絲 0.1 Kg<br>紅甜椒絲 0.1 Kg<br>美白菇 0.1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg | 紅棗(兩) 1 兩<br>素排骨 0.5 Kg<br>牛蒡片 0.3 Kg<br>秀珍菇 0.2 Kg<br>雪蓮子 0.1 Kg         |             |   |
| 11月23日<br>星期四 | 白米飯 | 五彩豆包  | 田園玉米粒  | 人參高麗菜  | 味噌豆腐湯   | 點心(光泉慧仁糙米粥) | 醣類：<br>78.5 g<br>脂肪：<br>30.0 g<br>蛋白質：<br>32.6 g<br>熱量：<br>718大卡  |
|               |     | 炸豆包(pc) 31 個<br>彩椒絲 0.1 Kg<br>杏鮑菇絲 0.1 Kg<br>生香菇絲 0.1 Kg<br>素火腿絲 0.1 Kg<br>青椒絲 0.1 Kg             | 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒<br>玉米粒Q 0.5 Kg<br>豆干丁 0.5 Kg<br>豆薯小丁 0.5 Kg<br>素火腿丁 0.2 Kg<br>紅蘿蔔小丁 0.1 Kg | 高麗菜切 2.5 Kg<br>生香菇絲 0.1 Kg<br>紅蘿蔔片 0.1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg           | 嫩豆腐1.2K 1 盒<br>海帶芽(乾*兩) 1 兩<br>味噌(KG) 0.3 Kg<br>小白菜切 0.2 Kg<br>美白菇 0.1 Kg |             |   |
| 11月24日<br>星期五 | 白米飯 | 素瓜仔肉(滷蛋學校加菜)  | 麻佃什錦雜菜   | 炒有機荷葉白菜  | 刺瓜排骨湯   |             | 醣類：<br>82.2 g<br>脂肪：<br>37.7 g<br>蛋白質：<br>34.8 g<br>熱量：<br>787大卡  |
|               |     | 素皮絲小丁*濕 1 Kg<br>豆干丁 1 Kg<br>素肉燥 0.6 Kg<br>素火腿丁 0.3 Kg<br>碎瓜 0.1 Kg                                | 高麗菜切 1 Kg<br>杏鮑菇片 0.5 Kg<br>玉米粒Q 0.5 Kg<br>鳳梨(去皮) 0.5 Kg<br>角螺-非基改 0.1 Kg                    | 有機荷葉白菜切 2.5 Kg<br>秀珍菇 0.1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg                        | 刺瓜片 1 Kg<br>紅棗(兩) 1 兩<br>小素丸 0.5 Kg<br>秀珍菇 0.1 Kg                         |             |   |

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

製表日：2023/11/15

午餐秘書：

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 吳慧如

教師兼總務主任 張璟驊

虎尾國民小學 校長 洪孟真