

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第14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27日 星期一	黑糯米飯	麻油猴頭菇(學校加菜)	筍香雜菜羹	秀菇油菜	素肉骨茶湯	橘子	醣類： 81.3 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 22.9 g 熱量： 645大卡
		百頁中丁*榮 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 杏鮑菇片 0.5 Kg 生鮮木耳片 0.1 Kg 紅甜椒片 0.1 Kg	鮮筍絲 1.5 Kg 小素丸 0.3 Kg 金針菇 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 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		
11月28日 星期二	白米飯	花生什錦	蒲瓜食錦	木須高麗菜	蔬菜豆腐湯		醣類： 79.4 g 脂肪： 40.6 g 蛋白質： 38.1 g 熱量： 819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	扁蒲切條 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	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		
11月29日 星期三	白米飯	素齋羹飯	素齋羹飯(加菜普齋素小捲)	蒜香蘿蔓	奶香銀絲卷		醣類： 117.6 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 783大卡
		素火腿丁 1 Kg 高麗菜切片 1 Kg 鮮筍絲 1 Kg 素皮絲小丁*濕 0.5 Kg 小素丸 0.3 Kg	乾香菇絲*兩 1 兩 薑絲 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	銀絲卷70g 32 個		
11月30日 星期四	白米飯	蜂蜜芥末花枝圈	西班牙炒蛋	炒有機荷葉白菜	牛蒡排骨湯	香蕉、光泉玉米脆片、奶酪	醣類： 84.0 g 脂肪： 41.5 g 蛋白質： 42.1 g 熱量： 878大卡
		素花枝圈 3 Kg 蜂蜜芥末醬100g 1 包	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 玉米粒 0.5 Kg 素火腿丁 0.5 Kg 馬鈴薯小丁 0.5 Kg 毛豆仁 0.2 Kg 紅甜椒小丁 0.2 Kg	有機荷葉白菜切 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅甜椒絲 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		

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918
 午餐秘書： 總務主任 張璟驊

製表日： 2023/11/23

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任 張璟驊

虎尾國民小學 校長 洪孟真