

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第14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
12月1日星期五	白米飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇(中丁) 3 Kg 九層塔(兩) 1 兩 素羊肉(1斤) 1 斤 彩椒(片) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	四喜百頁 百頁豆腐(切12丁/非) 1 Kg 鳳梨罐頭(小) 1 罐 青椒(中丁) 0.3 Kg 木耳(切片) 0.1 Kg 素火腿(片) 0.1 Kg	翠炒青江菜 青江菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(片) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	翡翠豆腐羹 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 洗選蛋(10粒) 1 盒 翡翠(250G) 1 包		醣類： 76.6 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 22.1 g 熱量： 617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： 2023/11/23

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼總務主任 張環驊

虎尾國民小學 校長 洪孟真