

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第15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4日	白米飯	<b>馬鈴薯燒</b> 馬鈴薯(中丁) 1.5 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 素羊肉 0.3 Kg 鴻禧菇 0.3 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	<b>玉米蒸蛋</b> 洗選蛋(10粒) 2 盒 玉米(粒-CAS) 1 Kg 毛豆仁 0.2 Kg	<b>炒鵝白菜</b> 鵝白菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	<b>海芽味噌湯</b> 味噌(140g) 2 包 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 小白菜(切段) 0.6 Kg 海帶(芽/乾) 0.1 Kg	柳丁	醣類： 96.5 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 691大卡
12月5日	五穀飯	<b>香椿肉燥(油蛋加菜)</b> 滷蛋 0 個 素香椿肉醬(600g) 2包 碎瓜 0.6 Kg 香菇(乾/切絲) 0.1 Kg	<b>小瓜鮮炒</b> 素肉排(香) 6 片 小黃瓜(片) 1.5 Kg 杏鮑菇(切片) 0.6 Kg 紅蘿蔔(片) 0.2 Kg	<b>炒菠菜</b> 菠菜(切段) 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	<b>冬瓜排骨湯</b> 冬瓜(中丁) 1 Kg 素排骨酥 0.6 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類： 79.6 g 脂肪： 20.6 g 蛋白質： 19.2 g 熱量： 592大卡
12月6日	白米飯	<b>香椿蛋炒飯</b> 洗選蛋(10粒) 2 盒 高麗菜(絲) 1.5 Kg 素香椿肉醬(罐) 1瓶 毛豆仁 0.3 Kg 皮絲 0.3 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.3Kg	<b>五香油味(沙茶腱花加菜)</b> 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 0.6Kg 海帶(結-溼) 0.6 Kg 角螺(非) 0.2 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.2 Kg 沙茶腱花 0 包	<b>翠炒青江菜</b> 青江菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	<b>結頭菜魚丸湯</b> 結頭菜(中丁) 1.5 Kg 素龍珠丸(16g) 0.6 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類： 78.7 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 25.1 g 熱量： 655大卡
12月7日	糙米飯	<b>素蒲燒鰻</b> 素蒲燒鰻 25 片 白芝麻(兩) 1 兩 香菜(兩) 1 兩	<b>紅燒油腐</b> 油豆腐(丁/9g/非) 1.5Kg 素肉燥(香) 1 包 木耳(切片) 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1Kg	<b>清炒高麗菜</b> 高麗菜(片) 2 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	<b>四神湯</b> 四神藥包 1 包 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 枸杞(兩) 1 兩 素排骨 0.6 Kg	一日蔬果100%紫色蔬果汁	醣類： 73.7 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 21.3 g 熱量： 600大卡
12月8日	白米飯	<b>羅漢齋</b> 海帶素肉 1 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 百頁豆腐(中丁/非) 0.6Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg 迷你豆輪(濕) 0.1 Kg	<b>南瓜豆腐蛋</b> 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 南瓜(小丁去皮) 1Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒	<b>有機蔬菜</b> 有機蔬菜切 2 Kg 紅蘿蔔(片) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	<b>蔬菜營養湯</b> 高麗菜(片) 0.7 Kg 番茄(切丁) 0.4 Kg 杏鮑菇(切片) 0.2 Kg 紅蘿蔔(片) 0.2 Kg 香菇(生鮮小朵) 0.2Kg		醣類： 80.3 g 脂肪： 21.1 g 蛋白質： 20.5 g 熱量： 605大卡

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：2023/11/29

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