

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第16週午餐素食食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月11日 星期一	白米飯	紅燒滷肉丁 素羊肉 1.5 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 海帶(結-溼) 0.6 Kg 迷你豆輪(濕) 0.4 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	白菜滷 大白菜(切片) 2 Kg 角螺(非) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 木耳(切片) 0.1 Kg	翠炒青江菜 青江菜(切段) 2 Kg 白精靈 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	黑糖珍珠鮮奶 黑糖(450g) 1 包 鮮奶(1858cc) 1 瓶 粉圓 0 Kg	百香果	醣類： 94.4 g 脂肪： 25.3 g 蛋白質： 29.3 g 熱量： 735大卡
12月12日 星期二	小米飯	素鮮蔬(素鹹酥雞/學校加菜) 小豆干(切4丁/非) 1.5Kg 四季豆 1.5 Kg 芋籤 1.5 Kg 九層塔 0.1 Kg	豆瓣豆腐 豆腐(1.2kg/非) 2盒 辣椒(條) 1 條 毛豆仁 0.2 Kg 素火腿(丁/kg) 0.1 Kg	炒小白菜 小白菜(切段) 2 Kg 薑(切絲) 0.6 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg	紫菜蛋花湯 洗選蛋(10粒) 1 盒 紫菜(100g) 1 包 小白菜(切段) 0.6 Kg 香菇(生鮮切片) 0.2Kg		醣類： 83.0 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 687大卡
12月13日 星期三	白米飯	黑胡椒燴豬柳飯 素肉排(香) 10 片 高麗菜(片) 1.5 Kg 素黑胡椒醬(小) 1瓶 杏鮑菇(切片) 0.6 Kg 茼蒿絲(KG) 0.6 Kg 玉米筍 0.3 Kg 香菇(生鮮小朵) 0.3Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	滷福州丸(滷蛋學校加菜) 素福州丸 30 個	炒菠菜 菠菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	關東煮湯 白蘿蔔(中丁) 1.5 Kg 玉米(小段) 0.5 Kg 素黑輪(切片) 0.5 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類： 84.8 g 脂肪： 17.3 g 蛋白質： 14.8 g 熱量： 563大卡
12月14日 星期四	紫米飯	香滷蘭花干 杏鮑菇(頭) 1 Kg 素米血(切丁) 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 滷包(單包) 1 包 蘭花干(菜) 1 Kg	玉米肉末 素肉燥(香) 2 包 玉米(粒-CAS) 1 Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 1Kg 豆干(切丁/非) 0.6 Kg 素火腿(丁/kg) 0.1 Kg	清炒高麗菜 豆皮(整片-非) 2 片 高麗菜(片) 2 Kg 木耳(生鮮/切絲) 0.1Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	菇菇蛋花湯 洗選蛋(10粒) 1 盒 金針菇 0.5 Kg 秀針菇 0.1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg	香蕉/菜包/新養樂多	醣類： 92.8 g 脂肪： 33.5 g 蛋白質： 38.3 g 熱量： 844大卡
12月15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	螞蟻上樹 素肉燥(香) 1 包 豆芽菜 0.8 Kg 冬粉 0.4 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	刺瓜餛飩湯 素餛飩(盒/14粒) 3盒 刺瓜(片) 1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類： 102.6 g 脂肪： 29.8 g 蛋白質： 22.1 g 熱量： 778大卡

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580

製表日：2023/12/7

午餐秘書：

總務主任：

校長 虎尾國小 洪子真
校長 洪子真

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼總務主任 張璟驊