

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第17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18日 星期一	白米飯	筍乾扣肉	紅蘿蔔炒蛋	炒高麗菜	結頭菜魚丸湯	橘子	醣類： 79.5 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 20.9 g 熱量： 620大卡
		冬瓜(中丁) 1 Kg 素三層 0.6 Kg 筍乾 0.6 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	洗選蛋(30粒) 1 盤 紅蘿蔔(絲) 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	高麗菜(片) 2 Kg 豆皮(整片-非) 1 片 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	結頭菜(中丁) 1.5 Kg 素龍珠丸(16g) 0.5 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		
12月19日 星期二	胚芽米飯	三杯杏鮑菇	五彩繽紛	炒鵝白菜	酸辣湯		醣類： 83.8 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 24.6 g 熱量： 656大卡
		杏鮑菇(中丁) 3 Kg 素火腿(-片) 3 片 九層塔(兩) 1 兩 薑(切片/兩) 1 兩 百頁豆腐(切12丁/非) 0.6Kg	豆芽菜 2 Kg 豆干(切片/非) 0.5 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	鵝白菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	豆腐(1.2kg/非) 1盒 洗選蛋(10粒) 1 盒 木耳(絲濕) 0.2 Kg 竹筍(絲/醃製) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg		
12月20日 星期三	白米飯	香菇魚羹飯	香油四寶(滷蛋素羊肉學校加菜)	炒油菜	芝麻包		醣類： 80.7 g 脂肪： 28.4 g 蛋白質： 30.4 g 熱量： 717大卡
		洗選蛋(10粒) 2 盒 大白菜(切片) 1.5 Kg 素肉羹條 1.5 Kg 竹筍(絲/清洗) 0.5 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 香菇(乾/切絲) 0.2 Kg 香菜 0.1 Kg 拉麵(辰-直送) 4 Kg	大溪豆干(切9丁/非) 1Kg 海帶(片) 1 Kg 香菜 0.1 Kg 素羊肉 0.6 Kg	油菜(切段) 2 Kg 秀針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	芝麻包(30g/cas) 29個		
12月21日 星期四	燕麥飯	酥炸花枝排	五香滷味	炒菠菜	蔬菜湯	柳丁/甜甜圈	醣類： 77.8 g 脂肪： 20.1 g 蛋白質： 19.6 g 熱量： 582大卡
		全素花枝排(榮) 32片	海帶(結-溼) 1 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 素羊肉 0.6 Kg 素香菇貢丸 0.6 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg	菠菜(切段) 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.2 Kg 美白菇 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	大白菜(切) 1 Kg 玉米(粒-CAS) 0.1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg		
12月22日 星期五	白米飯	新疆大盤雞	絲絲入扣	有機蔬菜	鹹湯圓	履歷豆漿	醣類： 81.4 g 脂肪： 26.6 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 691大卡
		素雞丁(香) 1.5 Kg 馬鈴薯(中丁) 1.5 Kg 甜椒(中丁) 0.3 Kg 八角粒 0 Kg 花椒粒(kg) 0 Kg 乾辣椒(kg) 0 Kg	結頭菜(絲) 0.7 Kg 海帶(絲-切) 0.5 Kg 黃干絲(非) 0.5 Kg 榨菜(切絲) 0.5 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg	有機蔬菜切 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	五行小湯圓(蓮) 1 Kg 茼蒿(切) 0.5 Kg 芹菜(切段) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 素羊肉 0.1 Kg		

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

製表日：2023/12/14

午餐秘書：

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