

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第18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25日 星期一	不供餐						醣類： 67.5 g 脂肪： 15.0 g 蛋白質： 9.0 g 熱量： 450大卡
12月26日 星期二	白米飯	香滷肉燥(+滷蛋/學校加菜) 素肉燥(香) 3包 杏鮑菇(小丁) 1.5 Kg 碎瓜 0.1 Kg	泡菜年糕 素泡菜(360g/罐) 1瓶 高麗菜(片) 1 Kg 韓式年糕(中) 1包	清炒菠菜 菠菜(切段) 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.2Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	什錦蘿蔔湯 白蘿蔔(中丁) 0.7 Kg 素排骨酥 0.5 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.4 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類： 86.3 g 脂肪： 16.9 g 蛋白質： 14.9 g 熱量： 570大卡
12月27日 星期三	白米飯	甘藍鹹粥 玉米(粒/CAS) 1 Kg 素肉燥(香) 1包 結頭菜(小丁) 1 Kg 鴻禧菇 0.2 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1Kg	奶皇包 奶皇包(65g) 29個 奶皇包(65g/備) 2個	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	古早茶鵝(學校加菜) 素茶鵝(切片) 1 Kg		醣類： 92.0 g 脂肪： 15.6 g 蛋白質： 13.5 g 熱量： 576大卡
12月28日 星期四	麥片飯	素蒲燒鰻 素蒲燒鰻 32片 白芝麻(兩) 1兩 香菜(兩) 1兩	麻婆豆腐 豆腐(1.2kg/非) 2盒 素肉燥(香) 1包 玉米(粒-CAS) 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1Kg 素火腿(丁/kg) 0.1 Kg	炒高麗菜 豆皮(整片-非) 2片 高麗菜(片) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 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	蘋果、素鬆沙拉麵包	醣類： 100.3 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 27.6 g 熱量： 710大卡
12月29日 星期五	白米飯	麻油雞 杏鮑菇 1.5 Kg 素米血(切丁) 0.7 Kg 高麗菜(片) 0.7 Kg 素羊肉 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	螞蟻上樹 素肉燥(香) 2包 豆芽菜 1 Kg 冬粉 0.5 Kg 白精靈 0.1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	大白肉羹湯 大白菜(切) 1 Kg 素肉羹條 0.5 Kg 紅蘿蔔(片) 0.2 Kg 香菜 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg		醣類： 89.1 g 脂肪： 18.9 g 蛋白質： 18.1 g 熱量： 612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：2023/12/22

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