

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第19週素食午餐食譜設計

材料用量

| 日期          | 主食   | 主菜  | 副菜   | 副菜  | 湯  | 水果       | 營養分析  |
|-------------|------|---|--|---|--|----------|---|
| 月<br>日      |      |   | 元旦   |   |  |          |   |
| 1月2日<br>星期二 | 十穀米飯 | 花生什錦(精進)(很推!)<br>烤麩*濕 1.5Kg<br>嫩豆腐1.2K 1盒<br>紅蘿蔔中丁 0.5Kg<br>熟花生 0.2Kg<br>薑片 0.1Kg           | 蒲瓜食錦<br>扁蒲切條 2Kg<br>小小油腐丁 0.4Kg<br>素羊肉(有蛋) 0.3Kg<br>生香菇片 0.1Kg<br>紅蘿蔔片 0.1Kg<br>薑絲 0.1Kg         | 木須高麗菜<br>高麗菜切 2.5Kg<br>木耳絲 0.1Kg<br>紅蘿蔔片 0.1Kg<br>薑絲 0.1Kg      | 蔬菜豆腐湯<br>嫩豆腐1.2K 1盒<br>芹菜珠(兩) 1兩<br>蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒<br>小白菜切 0.5Kg<br>美白菇 0.1Kg         |          | 醣類：<br>79.4 g<br>脂肪：<br>40.6 g<br>蛋白質：<br>38.1 g<br>熱量：<br>819大卡  |
| 1月3日<br>星期三 | 白米飯  | 素齋羹飯<br>素火腿丁 1Kg<br>脆筍絲 1Kg<br>蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒<br>高麗菜切片 1Kg<br>素皮絲小丁*濕 0.5Kg<br>小素丸 0.3Kg | 素齋羹飯(加菜善齋素小捲)<br>乾香菇絲*兩 1兩<br>薑絲 0.1Kg   | 蒜香產銷美生菜<br>產銷美生菜切 2Kg<br>生香菇片 0.1Kg<br>紅蘿蔔片 0.1Kg<br>薑絲 0.1Kg   | 奶香銀絲卷<br>銀絲卷70g 32個  |          | 醣類：<br>120.0 g<br>脂肪：<br>25.5 g<br>蛋白質：<br>30.8 g<br>熱量：<br>829大卡 |
| 1月4日<br>星期四 | 白米飯  | 蜂蜜芥末花枝圈<br>素花枝圈 3Kg<br>蜂蜜芥末醬100g 1包   | 西班牙炒蛋<br>蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒<br>玉米粒 0.5Kg<br>素火腿丁 0.5Kg<br>馬鈴薯小丁 0.5Kg<br>毛豆仁 0.2Kg<br>紅甜椒小丁 0.2Kg | 炒有機荷葉白菜<br>有機荷葉白菜切 2.5Kg<br>秀珍菇 0.1Kg<br>紅甜椒絲 0.1Kg<br>薑絲 0.1Kg | 牛蒡排骨湯<br>紅棗(兩) 1兩<br>素排骨 0.5Kg<br>牛蒡片 0.3Kg<br>秀珍菇 0.2Kg<br>雪蓮子 0.1Kg                    | 蜜棗、菠蘿麵包  | 醣類：<br>84.0 g<br>脂肪：<br>41.5 g<br>蛋白質：<br>42.1 g<br>熱量：<br>878大卡  |
| 1月5日<br>星期五 | 黑糯米飯 | 麻油猴頭菇(學校加菜)<br>百頁中丁*菜 1Kg<br>紅棗(兩) 1兩<br>杏鮑菇片 0.5Kg<br>生鮮木耳片 0.1Kg<br>紅甜椒片 0.1Kg            | 南瓜豆腐蛋<br>蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒<br>南瓜片 1.5Kg<br>嫩豆腐1.2K 1盒  | 秀菇油菜<br>油菜切 2.5Kg<br>秀珍菇 0.1Kg<br>紅蘿蔔片 0.1Kg<br>薑絲 0.1Kg        | 素肉骨茶湯<br>紅棗(兩) 1兩<br>肉骨茶包(小) 1包<br>玉米段 0.8Kg<br>杏鮑菇中丁 0.3Kg<br>素皮絲中丁*濕 0.2Kg<br>薑片 0.1Kg | 履歷豆奶(義美) | 醣類：<br>87.6 g<br>脂肪：<br>30.3 g<br>蛋白質：<br>28.2 g<br>熱量：<br>739大卡  |

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

午餐執秘：

教師兼  
午餐秘書 吳蕙如

總務主任

教師兼  
總務主任 張璟驊

校長：

虎尾國民小學  
校長 洪孟真