

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第20週素食午餐食譜設計

材料用量

均使用國產豬肉、牛肉及其加工製品。

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	
1月8日 星期一	糙米飯	泰式檸檬魚	三杯豆腐	蒜香美生菜	竹筍湯	砂糖橘	醣類： 73.3 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 26.9 g 熱量： 609大卡	
		素魚片 31片 香菜(兩) 1兩 彩椒絲 0.5 Kg 生香菇絲 0.5 Kg	三角油腐丁(25g) 1.5Kg 九層塔(兩) 1兩 彩椒片 0.1 Kg 生鮮木耳片 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	產銷美生菜切 2 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	脆筍片 0.5 Kg 秀珍菇 0.3 Kg 角螺 0.3 Kg 芹菜珠 0.1 Kg			
餐數	29							
1月9日 星期二	白米飯	北海豆豉雞	南瓜豆腐蛋	菇炒蒜香小白菜	昆布蘿蔔湯		醣類： 88.6 g 脂肪： 47.2 g 蛋白質： 46.0 g 熱量： 938大卡	
		素羊肉 1 Kg 素雞 1 Kg 小小油腐丁 0.5 Kg 杏鮑菇中丁 0.5 Kg 豆豉 0.1 Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 南瓜片 1.5 Kg 嫩豆腐1.2K 1盒	產銷小白菜切 2.5 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg	玉米段 0.6 Kg 白蘿蔔中丁 0.5 Kg 小素丸 0.3 Kg 海帶結 0.2 Kg			
餐數	29							
1月10日 星期三	麵食	台式炒麵	塔香蚵嗲	炒有機小松	牛蒡排骨湯		醣類： 124.3 g 脂肪： 20.6 g 蛋白質： 24.6 g 熱量： 787大卡	
		白油麵 4.5 Kg 乾香菇絲*兩 1兩 素皮絲切絲*濕 1Kg 高麗菜切 1 Kg 素火腿絲 0.3 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 芹菜段 0.1 Kg	素蚵仔酥 0 Kg	有機小松菜切 2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	紅棗(兩) 1兩 素排骨 0.5 Kg 牛蒡片 0.3 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 雪蓮子 0.1 Kg			
餐數	29							
1月11日 星期四	白米飯	五彩豆包	田園玉米粒	人參高麗菜	味噌豆腐湯	蕃茄燕麥奶	醣類： 78.5 g 脂肪： 30.0 g 蛋白質： 32.6 g 熱量： 718大卡	
		炸豆包(pc) 31個 彩椒絲 0.1 Kg 杏鮑菇絲 0.1 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 素火腿絲 0.1 Kg 青椒絲 0.1 Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 玉米粒Q 0.5 Kg 豆干丁 0.5 Kg 豆薯小丁 0.5 Kg 素火腿丁 0.2 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg	高麗菜切 2.5 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	嫩豆腐1.2K 1盒 海帶芽(乾*兩) 1兩 味噌(KG) 0.3 Kg 產銷小白菜切 0.2 Kg 美白菇 0.1 Kg			
餐數	29							
1月12日 星期五	白米飯	素瓜仔肉(滷蛋學校加菜)	麻佃什錦雜菜	蒜香菠菜	結頭菜排骨湯		醣類： 83.1 g 脂肪： 35.1 g 蛋白質： 29.8 g 熱量： 753大卡	
		素皮絲小丁*濕 1Kg 豆干丁 1 Kg 素肉燥 0.6 Kg 素火腿丁 0.3 Kg 碎瓜 0.1 Kg	高麗菜切 1 Kg 鳳梨罐(565g) 1罐 杏鮑菇片 0.5 Kg 玉米粒Q 0.5 Kg 木耳片 0.1 Kg 角螺-非基改 0.1 Kg	產銷菠菜切段 2 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	紅棗(兩) 1兩 結頭菜中丁 1 Kg 素排骨 0.4 Kg 秀珍菇 0.1 Kg			
餐數	29							

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

製表日：2024/1/3

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**

虎尾國小校長 **洪孟真**