

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第21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
1月15日 星期一	十穀米飯	拌炒素羊肉 素羊肉 1 Kg 高麗菜切片 1 Kg 黑豆干片 1 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg	歐姆蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 玉米粒Q 0.5 Kg 毛豆仁 0.3 Kg 素火腿丁 0.2 Kg	木須高麗菜 高麗菜切 2.5 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	鮮味刺瓜湯 刺瓜片 1 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 芹菜珠 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg	棗子	醣類： 79.9 g 脂肪： 47.2 g 蛋白質： 42.2 g 熱量： 889大卡
1月16日 星期二	白米飯	海結花生(素獅子頭學校自備) 烤麩*濕 1 Kg 海帶結 0.5 Kg 紅蘿蔔中丁 0.5 Kg 熟花生 0.1 Kg 素獅子頭(pc) 0 個	小黃瓜肉燥 小黃瓜小丁 1.5 Kg 素肉燥 0.5 Kg 豆干丁 0.5 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg	蒜香產銷美生菜 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	菌菇蛋花湯 芹菜珠(兩) 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 杏鮑菇絲 0.2 Kg 金針菇 0.2 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 秀珍菇 0.1 Kg		醣類： 77.2 g 脂肪： 34.4 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 712大卡
1月17日 星期三	快樂兒童潛艇堡	大亨堡 大亨堡皮(鎮東) 32 個	鮮蔬(學校加菜脆酥猴菇) 安佳起司片 16 片 小黃瓜片 1 Kg 脆酥猴菇 0 kg	薯條 馬鈴薯切條 2.5 Kg 地瓜粉(20Kg) 0 袋 梅子粉(0.6K) 0 斤	高麗菜玉米濃湯 濃湯粉(64g康寶) 2包 鮮奶(光泉195ml) 2 瓶 嫩豆腐1.2K 1 盒 馬鈴薯小丁 0.5 Kg 玉米粒 0.3 Kg		醣類： 20.5 g 脂肪： 8.5 g 蛋白質： 7.2 g 熱量： 189大卡
1月18日 星期四	海苔飯	雙芋鮮燒 乾香菇絲*兩 1 兩 杏鮑菇中丁 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 芋頭中丁*鮮 1 Kg 青花菜(冷)(CAS) 1 Kg 馬鈴薯中丁 1 Kg 紅蘿蔔小丁 0.5 Kg	塔香海帶根 海帶根 1.5 Kg 九層塔(兩) 1 兩 素肉絲(濕) 0.3 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	炒菠菜 菠菜切段(產銷) 2.5 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg	綜合火鍋湯 白蘿蔔中丁 0.5 Kg 小小油腐丁 0.3 Kg 玉米段 0.3 Kg 芹菜珠 0.1 Kg	達美樂披薩	醣類： 92.7 g 脂肪： 3.3 g 蛋白質： 19.0 g 熱量： 474大卡
1月19日 星期五	白米飯	香酥白帶魚 素白帶魚 32 片	奶油絲瓜冬粉 絲瓜片 3 Kg 素火腿絲 0.3 Kg 冬粉 0.2 Kg 奶油 0.1 Kg 生香菇片 0.1 Kg	秀菇油菜 油菜切(產銷) 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	結頭菜丸子湯(丸子學校自備) 秀珍菇 1 Kg 結頭菜中丁 1 Kg 芹菜珠 0.1 Kg		醣類： 89.1 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 17.9 g 熱量： 646大卡

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

製表日：2024/1/10

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 洪孟真 校長