

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第2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
2月19日 星期一	白米飯	黑胡椒肉絲	紅蘿蔔炒蛋	翠炒油菜	黑糖珍珠鮮奶	蜜棗	醣類： 78.4 g 脂肪： 25.8 g 蛋白質： 24.4 g 熱量： 651大卡
		芹菜(切段) 1.5 Kg 素肉絲(乾) 1 Kg 豆干(切片/非) 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 榨菜(切絲) 0.1 Kg	洗選蛋(30粒) 1 盤 紅蘿蔔(絲) 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	履歷油菜(切段) 2 Kg 雪白菇 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	黑糖(450g) 1 包 鮮奶(1858cc) 1 瓶 粉圓 0 Kg		
2月20日 星期二	小米飯	醬燒麵腸	紅燒銀芽豆腐	清炒高麗菜	南瓜湯		醣類： 100.5 g 脂肪： 33.6 g 蛋白質： 38.8 g 熱量： 878大卡
		麵腸(切片) 2 Kg 辣椒(條) 1 條 鳳梨罐頭(小) 1 罐 木耳(切片) 0.3 Kg 青椒(中丁) 0.3 Kg 紅甜椒(中丁) 0.3 Kg	油豆腐(丁/9g/非) 1.5 Kg 豆芽菜 0.7 Kg 香菇(生鮮小朵) 0.4 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.3 Kg 素羊肉 0.3 Kg	高麗菜(片) 2 Kg 豆皮(整片-非) 1 片 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	南瓜(小丁去皮) 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 薑(切片/兩) 1 兩 素排骨 0.3 Kg		
2月21日 星期三	白米飯	甘藍鹹粥	奶皇包	黃金牛蒡天婦羅(學校加菜)	燙花椰菜		醣類： 98.6 g 脂肪： 16.8 g 蛋白質： 14.5 g 熱量： 618大卡
		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) 0.1 Kg	奶皇包(65g) 29 個 奶皇包(65g/備) 2 個	牛蒡(完整) 0 Kg	青花菜(切) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg		
2月22日 星期四	糙米飯	香酥鮮魚	韓式泡菜肉片	炒菠菜	海芽味噌湯	蓮霧、光泉玉米脆片、奶酪	醣類： 99.7 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 23.6 g 熱量： 703大卡
		全素花枝排(榮) 29 片 素吉塊 29 塊	大白菜(切片) 2 Kg 素泡菜(360g/罐) 1 瓶 角螺(非) 0.2 Kg	履歷菠菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	味噌(140g) 2 包 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 小白菜(切段) 0.6 Kg 海帶(芽/乾) 0.1 Kg		
2月23日 星期五	白米飯(有機米)	西芹茼蒿	綜合滷味	有機蔬菜	鹹湯圓		醣類： 99.6 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 26.7 g 熱量： 722大卡
		西洋芹(切斜片) 1 Kg 茼蒿紅魷魚(包) 1 包 木耳(切片) 0.3 Kg 素羊肉 0.3 Kg	辣椒(條) 6 條 小豆干(切4丁/非) 1.5 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 海帶(結-溼) 0.6 Kg	有機蔬菜切 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	五行小湯圓(蓮) 1 Kg 大白菜(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：2024/2/15

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 **張環驊**

虎尾國民小學校長 **洪孟真**