

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第3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26日 星期一	白米飯	<b>滷蘭花干</b>	<b>田園咖哩</b>	<b>翠炒油菜</b>	<b>蘿蔔油腐湯</b>	香蕉	醣類： 85.0 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 21.6 g 熱量： 649大卡
		蘭花干(榮) 1.5 Kg 辣椒(條) 1 條 香菇(生鮮小朵) 0.3 Kg 梅乾菜(切片) 0.3 Kg 薑(完整/整週) 0.3 Kg	杏鮑菇(中丁) 1 Kg 素食咖哩塊 1 盒 馬鈴薯(中丁) 1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg	履歷油菜(切段) 2 Kg 白精靈 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 0.6 Kg 秀珍菇 0.3 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		
2月27日 星期二	五穀飯	<b>五香肉燥(滷蛋學校加菜)</b>	<b>螞蟻上樹</b>	<b>田園小白</b>	<b>蔬菜營養湯</b>	履歷豆漿	醣類： 122.7 g 脂肪： 25.1 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 860大卡
		素肉燥(160g) 3 包 豆干(切丁) 1 Kg 香菇(乾/切絲/兩) 1 兩 滷蛋 1 個 碎瓜 0.6 Kg	豆芽菜 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 冬粉 0.6 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	履歷小白菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	火鍋豆腐(300g/非) 2 盒 大白菜(切片) 0.8 Kg 金針菇 0.3 Kg 番茄 0.3 Kg		
2月29日 星期四	海苔飯	<b>三杯油豆腐</b>	<b>田園四錦</b>	<b>清炒高麗菜</b>	<b>結頭魚丸湯</b>	草莓大福	醣類： 93.0 g 脂肪： 21.2 g 蛋白質： 20.2 g 熱量： 658大卡
		油豆腐(丁/9g/非) 1.5 Kg 杏鮑菇(切片) 0.6 Kg 九層塔 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	三色蔬菜(CAS) 0.7 Kg 玉米(粒/CAS) 0.7 Kg 杏鮑菇(中丁) 0.7 Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 0.7 Kg	高麗菜(片) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	結頭菜(小丁) 1.2 Kg 玉米(小段-生鮮) 1 Kg 素龍珠丸(16g) 0.5 Kg 香菜 0.1 Kg		

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：2024/2/20

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