

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第4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
3月4日 星期一	白米飯	<b>四季豆拌黑干</b>	<b>歐姆蛋</b>	<b>炒菠菜</b>	<b>黑糖綠豆薏仁湯</b>	蜜棗(自備)	醣類： 78.4 g 脂肪： 34.3 g 蛋白質： 34.0 g 熱量： 745大卡
餐數 26		黑豆干片 2Kg 高麗菜切片 0.5Kg 四季豆切 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 玉米粒Q 0.5Kg 毛豆仁 0.3Kg 素火腿丁 0.2Kg	菠菜切段(產銷) 2Kg 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	小薏仁 0Kg 綠豆 0Kg 黑糖(Kg) 0Kg		
3月5日 星期二	白米飯	<b>烤麩花生</b>	<b>小黃瓜肉燥</b>	<b>人參高麗菜</b>	<b>開運爆皮湯</b>		醣類： 79.2 g 脂肪： 38.6 g 蛋白質： 32.5 g 熱量： 775大卡
餐數 26		烤麩*濕 1Kg 川耳(濕) 0.5Kg 紅蘿蔔中丁 0.5Kg 素肉排kg 0.5Kg 熟花生 0.1Kg	小黃瓜小丁 1Kg 素肉燥 0.5Kg 豆干丁 0.5Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	高麗菜切 2.5Kg 生香菇絲 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	白蘿蔔中丁 0.5Kg 秀珍菇 0.3Kg 角螺 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg		
3月6日 星期三	白米飯	<b>沙茶魷魚羹飯</b>	<b>醬燒油腐</b>	<b>蒜香產銷美生菜</b>	<b>香酥素雞排(學校自備)</b>		醣類： 81.3 g 脂肪： 15.1 g 蛋白質： 27.0 g 熱量： 569大卡
餐數 26		大白菜切 1Kg 茼蒿紅片(0.6k) 1包 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 生香菇絲 0.3Kg 素羊肉 0.3Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	四角油腐(55g) 32個	美生菜切(產銷) 2Kg 生香菇片 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	素雞排 0個		
3月7日 星期四	白米飯	<b>香滷菜捲</b>	<b>塔香海帶根</b>	<b>炒有機荷葉白菜</b>	<b>綜合火鍋湯</b>	蕃茄(自備) 起士卷(自備)	醣類： 75.8 g 脂肪： 14.6 g 蛋白質： 40.9 g 熱量： 577大卡
餐數 26		素豆皮捲 32條	海帶根 1.5Kg 九層塔(兩) 1兩 素肉絲(濕) 0.3Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	荷葉白菜切(有機) 2Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg	結頭菜中丁 0.5Kg 小素丸 0.3Kg 玉米段 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg		
3月8日 星期五	白米飯	<b>香酥白帶魚</b>	<b>南瓜豆腐蛋</b>	<b>秀菇油菜</b>	<b>南洋叻湯</b>		醣類： 93.4 g 脂肪： 29.6 g 蛋白質： 28.7 g 熱量： 752大卡
餐數 26		素白帶魚 32片	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 南瓜片 1.5Kg 嫩豆腐1.2K 1盒	油菜切(產銷) 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	椰漿(0.4L) 1瓶 素咖哩塊(220g*穀盛) 1盒 小小油腐丁 0.3Kg 豆芽菜 0.3Kg 高麗菜切片 0.3Kg 秀珍菇 0.1Kg		

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