

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第5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11日 星期一	糙米飯	泰式檸檬魚 素魚片 29片 香菜(兩) 1兩 彩椒絲 0.5Kg 生香菇絲 0.5Kg	三杯豆腐 三角油腐丁(25g) 1.5Kg 九層塔(兩) 1兩 彩椒片 0.1Kg 生鮮木耳片 0.1Kg 薑片 0.1Kg	人參高麗菜 高麗菜切 2.5Kg 生香菇絲 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	大頭菜腐皮湯 結頭菜中丁 0.5Kg 美白菇 0.3Kg 角螺 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg	蓮霧	醣類： 81.2 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 29.5 g 熱量： 674大卡
餐數 26							
3月12日 星期二	白米飯	北海豆豉雞 素羊肉 1Kg 素雞 1Kg 小小油腐丁 0.5Kg 杏鮑菇中丁 0.5Kg 豆豉 0.1Kg	蛋酥瓠瓜 扁蒲切條 2Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 紅蘿蔔絲 0.1Kg	蒜香產銷美生菜 美生菜切(產銷) 2Kg 生香菇片 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	昆布蘿蔔湯 玉米段 0.6Kg 白蘿蔔中丁 0.5Kg 小素丸 0.3Kg 海帶結 0.2Kg		醣類： 96.6 g 脂肪： 47.9 g 蛋白質： 46.5 g 熱量： 972大卡
餐數 26							
3月13日 星期三	麵食	義式肉醬麵 義大利麵 4Kg 素蘑菇醬(850g) 1罐 素黑胡椒醬(850g) 1罐 杏鮑菇小丁 0.5Kg 玉米粒 0.5Kg 素火腿丁 0.3Kg 青豆仁 0.2Kg	塔香蚵嗲(加菜) 素蚵仔酥 0Kg	菇炒蒜香青江菜 青江菜切 2.5Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg	牛蒡排骨湯 紅棗(兩) 1兩 素排骨 0.5Kg 牛蒡片 0.3Kg 秀珍菇 0.2Kg 雪蓮子 0.1Kg		醣類： 215.0 g 脂肪： 35.6 g 蛋白質： 35.9 g 熱量： 1318大卡
餐數 26							
3月14日 星期四	白米飯	清燉洋芋 馬鈴薯中丁 1Kg 杏鮑菇片 0.4Kg 紅蘿蔔中丁 0.4Kg 素羊肉 0.4Kg 青花菜(冷)CAS 0.4Kg	玉米炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 玉米粒Q 1Kg 素火腿丁 0.5Kg	炒小松菜 小松菜切(有機) 2Kg 木耳絲 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 美白菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	味噌豆腐湯 嫩豆腐1.2K 1盒 海帶芽(乾*兩) 1兩 味噌(KG) 0.3Kg 小白菜切(產銷) 0.2Kg 美白菇 0.1Kg	草莓饅頭	醣類： 98.1 g 脂肪： 35.8 g 蛋白質： 32.3 g 熱量： 840大卡
餐數 26							
3月15日 星期五	有機白米飯	素瓜仔肉(滷蛋學校加菜) 素皮絲小丁*濕 1Kg 豆干丁 1Kg 素肉燥 0.6Kg 素火腿丁 0.3Kg 碎瓜 0.1Kg	麻佃什錦雜菜 高麗菜切 1Kg 杏鮑菇片 0.5Kg 玉米粒Q 0.5Kg 鳳梨(去皮) 0.5Kg 角螺-非基改 0.1Kg	炒小白菜 小白菜切(產銷) 2.5Kg 秀珍菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	刺瓜排骨湯 刺瓜片 1Kg 紅棗(兩) 1兩 素排骨 0.6Kg 秀珍菇 0.1Kg	履歷豆奶	醣類： 86.2 g 脂肪： 38.1 g 蛋白質： 32.1 g 熱量： 799大卡
餐數 26							

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 張璟驊

校長：

虎尾國民小學 洪子真
校長 洪子真