

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第6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18日 星期一	糙米飯(糙米5K)	起司蔬菜(乳酪學校加菜) 馬鈴薯中丁 2 Kg 鮮奶(光泉195ml) 2瓶 美白菇*包 1 包 青花菜(冷)CAS 1 Kg 杏鮑菇片 0.2 Kg 彩椒片 0.1 Kg	蒲瓜食錦 扁蒲切條 2 Kg 小小油腐丁 0.4 Kg 素羊肉(有蛋) 0.3 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	雙色地瓜葉 地瓜葉切 2.5 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	奶香仙草蜜 仙草凍 0 Kg 鮮奶(光泉*家) 0 桶	橘子	醣類： 99.5 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 727大卡
3月19日 星期二	白米飯	東坡扣肉 筍乾 1.5 Kg 乾香菇(兩) 1 兩 素三層 1 Kg	香油拌四色 黃豆芽 1.5 Kg 白芝麻(兩) 1 兩 素泡菜(小) 1 罐 香菜(兩) 1 兩 豆干絲 0.5 Kg 海帶絲(切) 0.2 Kg	鮑菇油菜 油菜切(產銷) 2.5 Kg 杏鮑菇絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	鮮味筍湯 鮮筍片 1 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg 芹菜珠 0 Kg		醣類： 90.8 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 28.9 g 熱量： 736大卡
3月20日 星期三	台式刈包餐	刈包 刈包(亞洲龍) 32 個	紅麴糖鮮菇蒜包蛋(糖學校加菜) 蛋(30粒/盤/約1.8k) 1盤 小黃瓜絲 0.5 Kg 油(食登) 0.2 Kg	菇炒有機荷葉白菜 荷葉白菜切(有機) 2.5 Kg 生香菇片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	高麗菜玉米濃湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 濃湯粉(64g康寶) 1包 鮮奶(光泉195ml) 1瓶 南瓜小丁去皮 0.6 Kg 玉米粒 0.3 Kg 馬鈴薯小丁 0.2 Kg		醣類： 83.1 g 脂肪： 39.8 g 蛋白質： 24.6 g 熱量： 788大卡
3月21日 星期四	地瓜飯(地瓜絲15K)	照燒素鰻佐彩椒 素鰻魚片 32 片 彩椒絲 1 Kg	蕃茄炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 蕃茄切片 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	鐵板銀芽 豆芽菜 2 Kg 紅蘿蔔絲 0.2 Kg 芹菜段 0.2 Kg 豆干片 0.2 Kg	豆薯蛋花湯 芹菜珠(兩) 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 豆薯絲 0.5 Kg 生香菇絲 0.2 Kg	蜜棗優酪乳	醣類： 99.5 g 脂肪： 33.7 g 蛋白質： 31.4 g 熱量： 820大卡
3月22日 星期五	有機白米飯	芋香燴鮮菇 乾香菇(兩) 1 兩 小黃瓜片 1 Kg 杏鮑菇中丁 0.5 Kg 芋頭中丁*鮮 0.4 Kg 素肉排kg 0.3 Kg	沙茶素魷魚 小黃瓜片 1.5 Kg 素沙茶醬(小) 1 瓶 蒟蒻紅片(0.6k) 1包 素雞 0.2 Kg 木耳片 0.1 Kg	木須豆皮高麗菜 高麗菜切 2.5 Kg 豆皮(條) 1 條 木耳絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	枸杞鴻喜菇絲瓜 嫩豆腐1.2K 1 盒 枸杞(兩) 1 兩 絲瓜片 1 Kg 鴻喜菇 0.3 Kg		醣類： 88.1 g 脂肪： 28.8 g 蛋白質： 22.1 g 熱量： 695大卡

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

製表日：2024/3/13

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 張璟暉

虎尾國民小學 校長 洪孟真