

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第7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25日 星期一	白米飯	拌炒素羊肉	五福臨門	蒜香產銷美生菜	四神湯	葡萄	醣類： 96.8 g 脂肪： 52.9 g 蛋白質： 44.4 g 熱量： 1012大卡
		素羊肉 1Kg 高麗菜切片 1Kg 黑豆干片 1Kg 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg	玉米粒Q 1Kg 素肉燥 0.5Kg 馬鈴薯小丁 0.5Kg 毛豆仁 0.1Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	美生菜切(產銷) 2Kg 生香菇片 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	四神藥包 1包 豆皮(條) 1條 白蘿蔔中丁 0.5Kg 素皮絲中丁*濕 0.2Kg 薏仁 0.2Kg 美白菇 0.1Kg		
餐數 26							
3月26日 星期二	白米飯	雙芋鮮燒	塔香海帶根	雙色地瓜葉	玉米蛋花湯		醣類： 98.7 g 脂肪： 21.8 g 蛋白質： 22.1 g 熱量： 674大卡
		乾香菇絲*兩 1兩 杏鮑菇中丁 1Kg 紅棗(兩) 1兩 芋頭中丁*鮮 1Kg 青花菜(冷)(CAS) 1Kg 馬鈴薯中丁 1Kg 紅蘿蔔小丁 0.5Kg	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	地瓜葉切 2.5Kg 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	濃湯粉(64g康寶) 1包 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 玉米粒Q 0.5Kg		
餐數 26							
3月27日 星期三	夏威夷炒飯	素蛋炒飯	蜜汁滷味	人參高麗菜	豆薯蛋花湯		醣類： 104.6 g 脂肪： 40.1 g 蛋白質： 34.1 g 熱量： 911大卡
		蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 玉米粒Q 1Kg 高麗菜切片 1Kg 素火腿丁 0.5Kg 素肉燥 0.5Kg 毛豆仁 0.1Kg	滷包(小磨坊)(小包) 1包 芋頭籤(1K/包) 1包 酸菜仁*細 0.6Kg 生香菇中丁 0.5Kg 黑豆干*1切6 0.5Kg	高麗菜切 2.5Kg 豆皮(條) 1條 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	美白菇*包 1包 芹菜珠(兩) 1兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 豆薯絲 0.5Kg 生香菇絲 0.1Kg		
餐數 26							
3月28日 星期四	白米飯	酥脆猴菇(學校加菜)	鮮菇皮絲	秀菇油菜	味噌豆腐湯	啤酒梨 鎮東蛋糕	醣類： 94.4 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 19.1 g 熱量： 705大卡
		彩椒絲 0.1Kg 杏鮑菇絲 0.1Kg 生香菇絲 0.1Kg 素火腿絲 0.1Kg	鮮筍絲 1.5Kg 素皮絲切絲*濕 0.2Kg 金針菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	油菜切(產銷) 2Kg 彩椒絲 0.1Kg 秀珍菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	嫩豆腐1.2K 1盒 海帶芽(乾*兩) 1兩 芹菜珠(兩) 1兩 味噌(KG) 0.2Kg 小白菜切(產銷) 0.2Kg 美白菇 0.1Kg		
餐數 20							
3月29日 星期五	白米飯	塔香素雞排	南瓜蒸蛋	炒有機荷葉白菜	冬瓜素丸湯		醣類： 82.5 g 脂肪： 28.4 g 蛋白質： 26.3 g 熱量： 684大卡
		素雞排 29個 九層塔(兩) 1兩 彩椒片 0.2Kg 杏鮑菇片 0.2Kg 木耳片 0.1Kg 薑片 0.1Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 南瓜片 1.5Kg 枸杞(兩) 1兩	荷葉白菜切(有機) 2.5Kg 生香菇絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	冬瓜中丁 0.6Kg 小素丸 0.2Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅蘿蔔中丁 0.1Kg 薑絲 0.1Kg		
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

總務主任 **張璟驊**

校長：

虎尾國民小學 **洪孟真**  
校長