

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第8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
4月1日 星期一	白米飯	香滷蘭花干	蔬菜冬粉	炒青江菜	紫菜豆腐湯	橘子	醣類： 82.1 g 脂肪： 20.4 g 蛋白質： 18.8 g 熱量： 600大卡
		杏鮑菇(頭) 1 Kg 素米血(切丁) 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 滷包(單包) 1 包 蘭花干(菜) 1 Kg	高麗菜(絲) 1 Kg 冬粉 0.4 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 素火腿(片) 0.1 Kg	履歷青江菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	豆腐(1.2kg/非) 1 盒 洗選蛋(10粒) 1 盒 紫菜(50g) 1 包 履歷小白菜(切段) 0.1 Kg		
餐數 26							
4月2日 星期二	小米飯	京醬干片	豆薯炒金菇	清香油菜	蔬菜羅宋湯		醣類： 71.8 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 21.1 g 熱量： 592大卡
		豆干(切片/非) 2 Kg 芹菜(切段) 1 Kg 甜麵醬(小/150g) 1 包 素羊肉 0.3 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg	豆薯(絲) 1.5 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 金針菇 0.5 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg	履歷油菜(切段) 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	高麗菜(片) 0.6 Kg 番茄 0.3 Kg 玉米(粒/CAS) 0.2 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.2 Kg 香菇(生鮮小朵) 0.2 Kg		
餐數 26							
4月3日 星期三	白米飯	蔬菜粥	黑糖饅頭	素土魷魚圈(學校加菜自備)	有機蔬菜		醣類： 93.1 g 脂肪： 20.1 g 蛋白質： 19.8 g 熱量： 647大卡
		洗選蛋(10粒) 2 盒 玉米(粒-CAS) 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 高麗菜(片) 1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	黑糖饅頭(40g/蓮) 26 個 黑糖饅頭(40g/備) 2 個	素土魷魚條 26 條	有機蔬菜切 2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg		
餐數 26							

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580

製表日：2024/3/26

午餐秘書：

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

教師兼
午餐秘書 吳蕙如