

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第9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 8 日 星 期 一	白 米 飯	紅燒滷肉丁	雪菜炒豆干	清香鵝白菜	綠豆豆花	進 口 蜜 棗	醣類： 90.7 g 脂肪： 21.8 g 蛋白質： 23.4 g 熱量： 665大卡
		海帶(結-溼) 1 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 素羊肉 0.6 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.3 Kg 中豆輪(濕) 0.1 Kg	雪裡紅(碎) 1.5 Kg 辣椒(條) 1 條 豆干(切丁/非) 0.6 Kg 豆皮(碎) 0.2 Kg	履歷鵝白菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	豆花(2kg/非) 1 盒 黑糖(450g) 1 包 綠豆 0 Kg 貳號砂糖(1kg/台糖) 0 Kg		
餐數 26							
4 月 9 日 星 期 二	麥 片 飯	鹹酥香酥	白菜滷	炒青江菜	菇菇蛋花湯		醣類： 29.8 g 脂肪： 93.2 g 蛋白質： 7.3 g 熱量： 990大卡
		三角薯餅 28 片 黑米糕捲(100條/箱) 28 條	大白菜(切片) 2 Kg 豆皮(整片-非) 1 片 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	履歷青江菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	枸杞(兩) 1 兩 洗選蛋(10粒) 1 盒 金針菇 0.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg		
餐數 26							
4 月 10 日 星 期 三	白 米 飯	香椿蛋炒飯	五香滷味	炒大陸妹	牛蒡養生湯		醣類： 77.6 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 26.4 g 熱量： 665大卡
		洗選蛋(10粒) 2 盒 高麗菜(絲) 1.4 Kg 素香椿肉醬(罐) 1 瓶 毛豆仁 0.3 Kg 皮絲 0.3 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.3 Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 0.5 Kg 素魚丸 0.3 Kg 角螺(非) 0.1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg	大陸妹(切) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	牛蒡(切片) 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 皮絲(泡水切段) 0.1 Kg 秀珍菇 0.1 Kg		
餐數 26							
4 月 11 日 星 期 四	糙 米 飯	素白帶魚	什錦炒蛋	清香油菜	南瓜湯	義 美 布 丁	醣類： 79.0 g 脂肪： 18.3 g 蛋白質： 15.3 g 熱量： 554大卡
		素白帶魚 28 片	洗選蛋(10粒) 2 盒 馬鈴薯(小丁生鮮) 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 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	南瓜(片帶皮) 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 薑(切片/兩) 1 兩 秀珍菇 0.1 Kg 芹菜(切段) 0.1 Kg		
餐數 26							
4 月 12 日 星 期 五	白 米 飯	三杯油豆腐	扁蒲鮮蔬	有機蔬菜	茶壺湯		醣類： 73.0 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 18.8 g 熱量： 572大卡
		油豆腐(丁/9g/非) 1.5 Kg 杏鮑菇(切片) 0.5 Kg 九層塔 0.1 Kg 紅甜椒(中丁) 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	扁蒲(切片) 1.5 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 素火腿(丁/kg) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	有機蔬菜切 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	玉米(小段-生鮮) 1 Kg 杏鮑菇(切片) 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg 素羊肉 0.1 Kg		
餐數 25							

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

製表日：2024/4/2

總務主任：

校長：

教師兼
總務主任 張璟驊

虎尾國民小學
校長 洪孟真

教師兼
午餐秘書 吳蕙如