

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第10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15日 星期一	白米飯	香菇冬瓜雞	西芹茼蒿	炒青江菜	豆腐味噌湯	芭樂(自備)	醣類： 92.1 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 26.2 g 熱量： 696大卡
		冬瓜(大丁) 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 素雞丁 1 Kg 薑(切片/兩) 1 兩 香菇(生鮮中丁) 0.3 Kg	西洋芹(切斜片) 1Kg 茼蒿紅魷魚(包) 1包 木耳(切片) 0.3 Kg 素羊肉 0.3 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	味噌(140g) 2 包 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 履歷小白菜(切段) 0.6 Kg		
餐數	26						
4月16日 星期二	五穀飯	糖醋獅子頭	玉筍炒三鮮	炒小白菜	蘿蔔排骨湯		醣類： 92.1 g 脂肪： 16.4 g 蛋白質： 15.5 g 熱量： 590大卡
		素獅子頭 28 個 青椒(小丁) 0.1 Kg 紅甜椒(小丁) 0.1 Kg 黃甜椒(小丁) 0.1 Kg 薑(切泥) 0.1 Kg	小黃瓜(片) 0.5 Kg 生鮮玉米筍(切片) 0.5 Kg 杏鮑菇(切片) 0.5 Kg 素羊肉 0.3 Kg 紅蘿蔔(片) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	履歷小白菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg 素排骨酥 0.5 Kg 美白菇 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg		
餐數	26						
4月17日 星期三	白米飯	鍋燒湯飯	五香滷味	炒油菜	猴頭蕪雞捲(學校自備)		醣類： 81.9 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 665大卡
		玉米(粒-CAS) 1 Kg 高麗菜(片) 1 Kg 素魚丸 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮中丁) 0.1 Kg	滷蛋 28 個 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 0.6 Kg 海帶(結-溼) 0.6 Kg 角螺(非) 0.1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg	履歷油菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	麻油猴頭菇(御品) 1包		
餐數	26						
4月18日 星期四	紫米飯	素烤鰻	香菇蒸蛋	高麗菜什錦	筍絲麵線湯	香梨(一日蔬果汁)	醣類： 87.9 g 脂肪： 19.4 g 蛋白質： 18.6 g 熱量： 613大卡
		全素烤鰻(榮) 28 片	洗選蛋(10粒) 2 盒 玉米(粒-CAS) 0.5 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	高麗菜(片) 2 Kg 豆皮(碎) 0.2 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	竹筍(絲/清洗) 0.5 Kg 紅麵線(kg) 0.2 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 皮絲 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg		
餐數	26						
4月19日 星期五	有機白米飯	枸杞南瓜	醬燒豆腐	有機蔬菜	豆薯菇蛋花湯	履歷豆漿	醣類： 87.8 g 脂肪： 25.8 g 蛋白質： 30.6 g 熱量： 718大卡
		南瓜(中丁帶皮) 2.5 Kg 枸杞(兩) 1 兩 素羊肉 0.3 Kg	豆腐(1.2kg/非) 2 盒 素肉燥(香) 1 包 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(片) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	有機蔬菜切 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	豆薯(絲) 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 芹菜(珠) 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg		
餐數	26						

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

製表日：2024/4/11

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼總務主任 張璟驊

虎尾國民小學 校長 洪孟真