

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第11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22日 星期一 餐數 26	白米飯	筍乾素肉 蒟蒻小卷(16p) 2盒 素三層 1.2 Kg 筍乾(清洗截切) 0.6kg 薑(切片) 0.1 Kg	薯絲鮮炒 豆薯(絲) 1.5 Kg 杏鮑菇(切絲) 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg 素羊肉 0.3 Kg 美白菇 0.1 Kg	炒高麗菜 高麗菜(片) 2 Kg 豆皮(整片-非) 1片 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	山粉圓檸檬愛玉 愛玉(切丁/榮) 2 Kg 生鮮檸檬汁(720cc/小) 1罐 山粉圓 0.1 Kg	桶柑(自備)	醣類： 117.2 g 脂肪： 34.4 g 蛋白質： 30.5 g 熱量： 893大卡
4月23日 星期二 餐數 26	地瓜飯	韓式年糕 韓式年糕(新) 2包 高麗菜(片) 1.5 Kg 素泡菜(360g/罐) 1瓶	菜脯炒三色 洗選蛋(10粒) 2盒 小黃瓜(小丁) 0.6 Kg 三色蔬菜(CAS) 0.1 Kg 菜脯(切碎) 0.1 Kg	炒大陸妹 大陸妹(切) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	冬菜鴨湯 小冬菜 1瓶 冬瓜(中丁) 1 Kg 素鴨片(kg) 0.5 公斤		醣類： 102.2 g 脂肪： 17.9 g 蛋白質： 18.4 g 熱量： 659大卡
4月24日 星期三 餐數 26	麵食	米粉羹 大白菜(切片) 1.5 Kg 米粉(乾) 1 Kg 素肉羹條 1 Kg 皮絲 0.3 Kg 竹筍(絲/醃製) 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg	米粉羹1 香菇(乾/切絲/兩) 1兩 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 金針菇 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	滷獅子頭(滷蛋學校加菜) 素獅子頭(香) 26個	炒油菜 履歷油菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg		醣類： 57.2 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 18.0 g 熱量： 511大卡
4月25日 星期四 餐數 26	黑芝麻飯	香酥魚柳條 香酥素魚肚 26片 素土魷魚條 26條 九層塔 0.1 Kg	海結什錦燒 芋粿(素) 1包 白蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 海帶(結-溼) 0.6 Kg 迷你豆輪(濕) 0.4 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	營養蔬菜湯 豆腐(1.2kg/非) 1盒 洗選蛋(10粒) 1盒 豆芽菜 0.5 Kg 履歷小白菜(切段) 0.4 Kg 海帶(芽/乾) 0.1 Kg	椰子麵包(自備)	醣類： 115.5 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 30.7 g 熱量： 825大卡
4月26日 星期五 餐數 26	白米飯	香滷蘭花干 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(榮) 1 Kg	什錦炒寬粉 素肉燥(香) 1包 豆芽菜 0.6 Kg 河粉 0.6 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	田園青江 履歷青江菜(切段) 2 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 豆皮(碎) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 珍珠魚丸(6g/鑫/QR) 0.4Kg 香菜 0.1 Kg		醣類： 92.6 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 22.9 g 熱量： 674大卡

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

午餐秘書：

總務主任：

校長：

製表日： 2024/4/18

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