

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第12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29日 星期一	白米飯	三杯豆干(麻油寮頭慈學校加菜)	醬煮肉末馬鈴薯	炒高麗菜	冬瓜排骨湯	葡萄(自備)	醣類： 97.7 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 725大卡
		小豆干(切4丁/非) 1.5 Kg 杏鮑菇(中丁) 1.3 Kg 九層塔 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	馬鈴薯(中丁) 1.5 Kg 素肉燥(香) 1 包 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg 素火腿(丁/kg) 0.1 Kg 薑(切泥) 0.1 Kg	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	冬瓜(中丁) 1 Kg 薑(切片/兩) 1 兩 素排骨 0.3 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg		
餐數 26							
4月30日 星期二	紅藜飯	南瓜燒肉	絲瓜冬粉煲	炒油菜	紫菜玉米湯		醣類： 88.5 g 脂肪： 26.2 g 蛋白質： 30.8 g 熱量： 727大卡
		南瓜(中丁去皮) 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 皮絲 0.6 Kg 素羊肉 0.6 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	絲瓜(片) 1.5 Kg 素肉燥(香) 1 包 冬粉 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	履歷油菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	豆腐(1.2kg/非) 1 盒 洗選蛋(10粒) 1 盒 玉米(粒-CAS) 0.5 Kg 海帶(芽/乾) 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： 總務主任

製表日： 2024/4/24

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼總務主任 張璟驊

校長：

虎尾國民小學 校長 洪孟真