

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第13週素食午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
5月6日 星期一	糙米飯	泰式檸檬魚	三杯豆腐	人參高麗菜	大頭菜腐皮湯	香蕉	醣類： 81.5 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 29.6 g 熱量： 676大卡
		素魚片 29 片 香菜(兩) 1 兩 彩椒絲 0.5 Kg 生香菇絲 0.5 Kg	三角油腐丁(25g) 1.5 Kg 九層塔(兩) 1 兩 彩椒片 0.1 Kg 生鮮木耳片 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	高麗菜切 2.7 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	結頭菜中丁 0.5 Kg 美白菇 0.3 Kg 角螺 0.3 Kg 芹菜珠 0.1 Kg		
5月7日 星期二	白米飯	北海豆豉雞	蛋酥瓠瓜	炒小白菜	昆布蘿蔔湯		醣類： 94.1 g 脂肪： 48.1 g 蛋白質： 45.8 g 熱量： 961大卡
		素羊肉 1 Kg 素雞 1 Kg 小小油腐丁 0.5 Kg 杏鮑菇中丁 0.5 Kg 豆豉 0.1 Kg	扁蒲切條 2 Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	小白菜切(產銷) 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	玉米段 0.6 Kg 白蘿蔔中丁 0.5 Kg 小素丸 0.3 Kg 海帶結 0.2 Kg		
5月8日 星期三	麵食	義式肉醬麵	塔香蚵嗶	菇炒蒜香青江菜	牛蒡排骨湯		醣類： 215.0 g 脂肪： 35.6 g 蛋白質： 35.9 g 熱量： 1318大卡
		義大利麵 4 Kg 素蘑菇醬(850g) 1罐 素黑胡椒醬(850g) 1罐 杏鮑菇小丁 0.5 Kg 玉米粒 0.5 Kg 素火腿丁 0.3 Kg 青豆仁 0.2 Kg	素塔香蚵嗶 0 Kg	青江菜切(產銷) 2.5 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg	紅棗(兩) 1 兩 素排骨 0.5 Kg 牛蒡片 0.3 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 雪蓮子 0.1 Kg		
5月9日 星期四	白米飯	清燉洋芋	玉米炒蛋	鐵板銀芽	味噌豆腐湯	養樂多 蘋果汁	醣類： 96.7 g 脂肪： 36.2 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 838大卡
		馬鈴薯中丁 1 Kg 杏鮑菇片 0.4 Kg 紅蘿蔔中丁 0.4 Kg 素羊肉 0.4 Kg 青花菜(冷)CAS 0.4Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 玉米粒Q 1 Kg 素火腿丁 0.4 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	有機豆芽菜2K 1 包 紅蘿蔔絲 0.2 Kg 芹菜段 0.2 Kg 豆干片 0.2 Kg	嫩豆腐1.2K 1 盒 海帶芽(乾*兩) 1 兩 味噌(KG) 0.3 Kg 小白菜切(產銷) 0.2 Kg 美白菇 0.1 Kg		
5月10日 星期五	有機白米飯	素瓜仔肉(油蛋學校加菜)	麻佃什錦雜菜	炒油菜	刺瓜排骨湯		醣類： 90.9 g 脂肪： 39.4 g 蛋白質： 32.9 g 熱量： 832大卡
		素皮絲小丁*濕 1Kg 豆干丁 1 Kg 素肉燥 0.6 Kg 素火腿丁 0.3 Kg 碎瓜 0.1 Kg	高麗菜切 1 Kg 杏鮑菇片 0.5 Kg 玉米粒Q 0.5 Kg 鳳梨(去皮) 0.5 Kg 角螺 0.1 Kg	油菜切(產銷) 2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	刺瓜片 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 素排骨 0.6 Kg 秀珍菇 0.1 Kg		

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

製表日： 2024/5/1

午餐秘書：

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼總務主任 張景暉

虎尾國民小學 校長 洪孟真