

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第14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13日 星期一	白米飯	拌炒素羊肉	五福臨門	蒜香產銷美生菜	四神湯	葡萄	醣類： 96.8 g 脂肪： 52.9 g 蛋白質： 44.4 g 熱量： 1012大卡
		素羊肉 1 Kg 高麗菜切片 1 Kg 黑豆干片 1 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg	玉米粒Q 1 Kg 素肉燥 0.5 Kg 馬鈴薯小丁 0.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg	美生菜切(產銷) 2 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	四神藥包 1 包 豆皮(條) 1 條 白蘿蔔中丁 0.5 Kg 素皮絲中丁*濕 0.2 Kg 薏仁 0.2 Kg 美白菇 0.1 Kg		
5月14日 星期二	白米飯	起司蔬菜(乳酪絲學校加菜)	雪菜肉燥	人參高麗菜	玉米蛋花湯		醣類： 93.1 g 脂肪： 25.1 g 蛋白質： 24.6 g 熱量： 690大卡
		馬鈴薯中丁 2 Kg 鮮奶(光泉195ml) 2 瓶 美白菇*包 1 包 青花菜(冷)CAS 1 Kg 杏鮑菇片 0.2 Kg 彩椒片 0.1 Kg	雪裡紅碎 1.5 Kg 豆干丁 0.5 Kg 素皮絲小丁*濕 0.3 Kg	高麗菜切 2.5 Kg 豆皮(條) 1 條 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	濃湯粉(64g康寶) 1 包 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 玉米粒Q 0.5 Kg		
5月15日 星期三	白米飯	野菇炊飯	蕃茄素肉醬佐雞蛋	炒青花	味噌蘿蔔湯		醣類： 87.5 g 脂肪： 26.2 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 680大卡
		白芝麻(兩) 1 兩 高麗菜絲 1 Kg 地瓜中丁 0.8 Kg 炸豆包*切4 0.4 Kg 鴻喜菇 0.2 Kg 薑泥 0.1 Kg	洋菇罐425g 1 罐 蕃茄醬(340g*可果) 1 瓶 蛋KG(德鮮) 1 Kg 豆皮(條) 1 條 蕃茄小丁 0.5 Kg 素皮絲小丁*濕 0.2 Kg 芹菜珠 0.1 Kg	青花菜(冷)CAS 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	海帶芽(乾*兩) 1 兩 白蘿蔔中丁 0.7 Kg 味噌(KG) 0.2 Kg 秀珍菇 0.2 Kg		
5月16日 星期四	白米飯	鹽酥拼盤	南瓜蒸蛋	秀菇油菜	牛蒡排骨湯	蘋果、草莓、脆皮甜甜圈	醣類： 112.5 g 脂肪： 27.6 g 蛋白質： 24.6 g 熱量： 801大卡
		九層塔(兩) 1 兩 地瓜切條 1 Kg 素米血(450g) 1 包 芋頭籤(1K/包) 1 包 百頁中丁*菜 0.5 Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 南瓜片 1.5 Kg 枸杞(兩) 1 兩	油菜切(產銷) 2 Kg 彩椒絲 0.1 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	紅棗(兩) 1 兩 素排骨 0.4 Kg 牛蒡片 0.3 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 雪蓮子 0.1 Kg		
5月17日 星期五	白米飯	五彩豆包	熱炒毛豆鮮筍	鐵板銀芽	冬瓜素丸湯		醣類： 80.4 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.6 g 熱量： 699大卡
		炸豆包(pc) 29 個 彩椒絲 0.1 Kg 杏鮑菇絲 0.1 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 素火腿絲 0.1 Kg 青椒絲 0.1 Kg	鮮筍丁 1.5 Kg 素火腿丁 0.5 Kg 毛豆仁 0.2 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg	豆芽菜 2 Kg 紅蘿蔔絲 0.2 Kg 芹菜段 0.2 Kg 豆干片 0.2 Kg	冬瓜中丁 0.6 Kg 小素丸 0.2 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅蘿蔔中丁 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg		

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918  
 午餐秘書： 總務主任：

製表日： 2024/5/7

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