

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第15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20日 星期一	地瓜飯	四季豆拌黑干 黑豆干片 2 Kg 高麗菜切片 0.5 Kg 四季豆切 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 白精靈菇 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg	油悶桂筍 桂竹筍切條 2 Kg 朴菜切 0.2 Kg 素皮絲切絲*濕 0.1 Kg	炒青花 青花菜(冷)CAS 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	黑糖綠豆薏仁湯 小薏仁 0 Kg 綠豆 0 Kg 黑糖(Kg) 0 Kg		醣類： 79.3 g 脂肪： 29.1 g 蛋白質： 29.1 g 熱量： 676大卡 全穀雜糧 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.3份 蔬菜類 2.2份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.3份
5月21日 星期二	白米飯	烤麩花生 烤麩*濕 1 Kg 川耳(濕) 0.5 Kg 紅蘿蔔中丁 0.5 Kg 素肉排kg 0.5 Kg 熟花生 0.1 Kg	小黃瓜肉燥 小黃瓜小丁 1 Kg 素肉燥 0.5 Kg 豆干丁 0.5 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg	鐵板銀芽 豆芽菜 2 Kg 紅蘿蔔絲 0.2 Kg 芹菜段 0.2 Kg 豆干片 0.2 Kg	開運爆皮湯 紅棗(兩) 1 兩 白蘿蔔中丁 0.5 Kg 海帶結 0.2 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 角螺 0.2 Kg 芹菜珠 0.1 Kg		醣類： 79.4 g 脂肪： 39.1 g 蛋白質： 33.5 g 熱量： 783大卡 全穀雜糧 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 4.2份 蔬菜類 2.1份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.8份
5月22日 星期三	快樂漢堡餐	漢堡DIY 漢堡皮(全聯) 29 個 蕃茄醬包 29 包	肉燥餅餅蔬荷包蛋(請學校加) 1盤 小黃瓜絲 0.5 Kg 油(食登) 0.1 Kg	蒜香產銷美生菜 美生菜切(產銷) 1.8 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	高麗菜玉米濃湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 濃湯粉(64g康寶) 1 包 鮮奶(光泉195ml) 1 瓶 南瓜小丁去皮 0.6 Kg 玉米粒 0.3 Kg 馬鈴薯小丁 0.2 Kg		醣類： 63.3 g 脂肪： 44.6 g 蛋白質： 23.1 g 熱量： 749大卡 全穀雜糧 5.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.8份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與堅 4.5份
5月23日 星期四	五穀米飯	香滷菜捲 素豆皮捲 32 條	塔香海帶根 海帶根 1.5 Kg 九層塔(兩) 1 兩 素肉絲(濕) 0.3 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	人參高麗菜 高麗菜切 2.5 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	綜合火鍋湯 冬瓜中丁 0.5 Kg 小素丸 0.3 Kg 玉米段 0.3 Kg 芹菜珠 0.1 Kg	LP33優酪乳	醣類： 78.4 g 脂肪： 14.6 g 蛋白質： 40.8 g 熱量： 586大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 4.1份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與堅 0.0份
5月24日 星期五	白米飯	香酥白帶魚 素白帶魚 32 片	南瓜豆腐蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1.8盒 南瓜片 1.4 Kg 嫩豆腐1.2K 0.9 盒	秀菇有機小松 小松菜切(有機) 2 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	南洋叨湯 椰漿(0.4L) 1 瓶 素咖哩塊(220g*穀盛) 1盒 小小油腐丁 0.3 Kg 豆芽菜 0.3 Kg 高麗菜切片 0.3 Kg 秀珍菇 0.1 Kg		醣類： 92.8 g 脂肪： 28.9 g 蛋白質： 27.9 g 熱量： 740大卡 全穀雜糧 5.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.5份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.3份

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

製表日：2024/5/16

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 張璟驊

虎尾國民小學 校長 洪孟真