

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第16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27日 星期一	糙米飯(糙米5K)	起司蔬菜(乳酪絲加菜) 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 1Kg 杏鮑菇片 0.2 Kg 彩椒片 0.1 Kg	蒲瓜食錦 扁蒲切條 1.9 Kg 小小油腐丁 0.4 Kg 素羊肉(有蛋) 0.3 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	雙色美生菜 美生菜切(產銷) 2.5 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	奶香仙草蜜 仙草凍 0 Kg 鮮奶(光泉*家) 0 桶	香蕉	醣類: 101.2 g 脂肪: 26.2 g 蛋白質: 23.4 g 熱量: 726大卡 全穀雜糧 5.8份 乳品類 0.1份 豆魚蛋肉 0.3份 蔬菜類 2.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果 3.6份
5月28日 星期二	白米飯	東坡扣肉 筍乾 1.5 Kg 乾香菇(兩) 1 兩 素三層 1 Kg	香油拌四色 黃豆芽 1.5 Kg 白芝麻(兩) 1 兩 素泡菜(小) 1 罐 香菜(兩) 1 兩 豆干絲 0.5 Kg 海帶絲(切) 0.2 Kg	木須豆皮高麗菜 高麗菜切 2.5 Kg 豆皮(條) 1 條 木耳絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	鮮味筍湯 鮮筍片 1 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg 芹菜珠 0 Kg	履歷豆奶(義美)	醣類: 93.1 g 脂肪: 31.5 g 蛋白質: 31.0 g 熱量: 761大卡 全穀雜糧 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.9份 蔬菜類 2.8份 水果類 0.0份 油脂與堅果 3.8份
5月29日 星期三	米粉	小卷米粉湯 高麗菜切片 1.5 Kg 蒟蒻紅片(0.6k) 1包 素肉絲(濕) 0.3 Kg 芋頭小丁*冷 0.3 Kg 生香菇絲 0.2 Kg 素肉燥 0.2 Kg 芹菜段 0.1 Kg	三角薯餅 三角薯餅 29 片	黑胡椒素排(加菜) 黑胡椒素排 29 片	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		醣類: 131.7 g 脂肪: 24.9 g 蛋白質: 18.0 g 熱量: 816大卡 全穀雜糧 8.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.0份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅果 3.3份
5月30日 星期四	地瓜飯(地瓜絲15K)	照燒素鰻佐彩椒 素鰻魚片 32 片 彩椒絲 1 Kg	蕃茄炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3.2盒 蕃茄切片 1.1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	菇炒有機荷葉白菜 荷葉白菜切(有機) 2.5 Kg 生香菇片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	豆薯蛋花湯 芹菜珠(兩) 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 豆薯絲 0.5 Kg 生香菇絲 0.2 Kg	百香果(綜合莓優格)	醣類: 97.3 g 脂肪: 32.9 g 蛋白質: 29.7 g 熱量: 801大卡 全穀雜糧 5.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 3.3份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與堅果 3.6份
5月31日 星期五	白米飯	芋香燴鮮菇 乾香菇(兩) 1 兩 小黃瓜片 1 Kg 杏鮑菇中丁 0.5 Kg 芋頭中丁*鮮 0.4 Kg 素肉排kg 0.3 Kg	起司馬鈴薯蒸蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 馬鈴薯絲 0.5 Kg 玉米粒Q 0.2 Kg 乳酪絲 0.1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg	鮑菇油菜 油菜切(產銷) 2.5 Kg 杏鮑菇絲 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	枸杞鴻喜菇絲瓜 嫩豆腐1.2K 1 盒 枸杞(兩) 1 兩 絲瓜片 1 Kg 鴻喜菇 0.3 Kg		醣類: 88.2 g 脂肪: 28.1 g 蛋白質: 23.9 g 熱量: 702大卡 全穀雜糧 5.4份 乳品類 0.1份 豆魚蛋肉 1.7份 蔬菜類 2.2份 水果類 0.0份 油脂與堅果 3.6份

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

製表日: 2024/5/22

午餐秘書:

總務主任 教師兼 張璟驊

校長:

教師兼 午餐秘書 吳蕙如

總務主任 張璟驊

虎尾國民小學 洪子真 校長