

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第17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	六大類	份數
6月3日 星期一	白米飯	彩椒雞丁 素雞丁(香) 2 Kg 彩椒(中丁) 0.7 Kg 小黃瓜(片) 0.1 Kg 木耳(切片) 0.1 Kg	燉馬鈴薯 馬鈴薯(中丁) 2 Kg 玉米(粒-CAS) 0.3 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.3 Kg 素火腿(片) 0.3 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	鮮炒高麗菜 高麗菜(片) 2 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 薑(完整/整週) 0.4 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	海帶豆腐湯 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 洗選蛋(10粒) 1 盒 海帶(芽/乾) 0.1 Kg	蜜桃	醣類： 94.0 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 31.5 g 熱量： 771大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6 2.4 2.3 1 2.4 0
6月4日 星期二	五穀飯	日式壽喜燒 豆干(切絲/非) 0.6 Kg 豆芽菜 0.6 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.4 Kg 素羊肉 0.3 Kg 白芝麻 0.1 Kg 芹菜(切段) 0.1 Kg	扁蒲滑蛋 蒲瓜(切條) 2 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒	翠炒空心菜 麗歷空心菜(切段) 2 Kg 金針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	肉骨茶湯 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 肉骨茶包 1 包 素排骨 0.6 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類： 79.4 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 663大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6.1 2.4 2.3 0 2.4 1
6月5日 星期三	粽子	素粽(學校加菜) 素粽(直送) 26 個	五香油味(+油蛋學校加菜) 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 0.5 Kg 素魚丸 0.3 Kg 角螺(非) 0.1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg	薑香鵝白菜 麗歷鵝白菜(切段) 2 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	冬瓜丸子湯 冬瓜(中丁) 1 Kg 素龍珠丸(16g) 0.6 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類： 76.3 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 17.0 g 熱量： 561大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
6月6日 星期四	紫米飯	酥炸天婦羅 百頁豆腐(中丁/非) 1.5 Kg 粘師傳酥炸粉(k) 1 包 青椒 0.6 Kg 茄子(切片) 0.6 Kg	絲瓜麵線 絲瓜(片) 2 Kg 豆皮(整片) 1 片 白麵線 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	翠炒小白菜 麗歷小白菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	健康蔬菜湯 南瓜(中丁帶皮) 0.6 Kg 素排骨酥 0.4 Kg 金針菇 0.3 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.3 Kg	蘋果、 千巧谷香 草莓蛋糕 吐司	醣類： 112.8 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 31.1 g 熱量： 838大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6 2.1 2 1 2.3 0
6月7日 星期五	有機白米飯	三杯麵腸 麵腸(切片) 2 Kg 杏鮑菇(中丁) 0.6 Kg 九層塔 0.1 Kg 紅甜椒(中丁) 0.1 Kg	鮮筍魚羹 鮮筍(絲) 1.5 Kg 素肉羹條 1 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 金針菇 0.1 Kg	有機蔬菜切 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg	大瓜油腐湯 大黃瓜(中丁) 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 油豆腐(丁/9g/非) 0.6 Kg		醣類： 73.6 g 脂肪： 31.5 g 蛋白質： 33.4 g 熱量： 728大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6.1 2.7 2.3 0 2.4 0

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580

製表日：2024/5/31

午餐秘書：教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任 教師兼總務主任 張璟驊

校長：

虎尾國民小學 校長 洪孟真

食材專線：05-5882573

本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質及穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合其過敏體質者食用