

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第8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
		端午節放假一天							
6月11日 星期二	地瓜飯	番茄燒豆包 豆包(炸切四/非) 1 Kg 蕃茄(中丁) 1 Kg 馬鈴薯(中丁) 0.6 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	日式蒸蛋 洗選蛋(30粒) 1 盤 玉米(粒-CAS) 0.5 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	炒空心菜 麗亞空心菜(切段) 2 Kg 金針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(中丁) 1 Kg 素排骨酥 0.6 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類： 83.7 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 29.2 g 熱量： 716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12日 星期三	白米飯	蔬菜粥 洗選蛋(10粒) 2 盒 玉米(粒-CAS) 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 高麗菜(片) 1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	黑糖銀絲卷 黑糖銀絲卷(40g) 26 個 黑糖銀絲卷(40g/備) 2 個	炒大陸妹 大陸妹(切) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	杏鮑菇捲(學校加菜) 杏鮑菇捲 0 Kg		醣類： 106.2 g 脂肪： 18.7 g 蛋白質： 19.7 g 熱量： 688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13日 星期四	糙米飯	香酥花枝排 全素花枝排(菜) 26 片	鐵板豆腐 油豆腐(三角23g/非/kg) 1.2Kg 杏鮑菇(中丁) 1 Kg 青椒(中丁) 0.1 Kg	什錦高麗菜 高麗菜(片) 2 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 豆皮(碎) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	玉米濃湯 洗選蛋(10粒) 1 盒 素濃湯粉(600g) 1 包 玉米(粒-CAS) 0.4 Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 0.4 Kg 紅蘿蔔(小丁生鮮) 0.2 Kg 素火腿(KG) 0.1 Kg	百香果、光泉茉莉茶凍	醣類： 79.8 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 20.0 g 熱量： 601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 0 2.3 0
6月14日 星期五	有機白米飯	田園咖哩 杏鮑菇(中丁) 1 Kg 素食咖哩塊 1 盒 馬鈴薯(中丁) 1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg	雪菜炒豆干 雪裡紅(碎) 1.5 Kg 辣椒(條) 1 條 豆干(切丁/非) 0.6 Kg 豆皮(碎) 0.2 Kg	有機豆芽菜 有機豆芽菜 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 素羊肉 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	蔬菜味噌湯 火鍋豆腐(300g/非) 2盒 味噌(140g) 2 包 高麗菜(片) 0.5 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg		醣類： 87.8 g 脂肪： 20.4 g 蛋白質： 21.3 g 熱量： 633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：2024/6/5

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 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