

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第19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17日 星期一	白米飯	油片滷酸菜	鮮瓜菇片	炒空心菜	山粉圓檸檬愛玉	蘋果	醣類： 107.9 g 脂肪： 31.7 g 蛋白質： 30.6 g 熱量： 843大卡	全穀雜糧類	6
		油片(非基改) 2 Kg	大黃瓜(片) 1.5 Kg	履歷空心菜(切段) 2 Kg	生鮮檸檬汁(大) 1 罐			蛋豆魚肉類	2.4
6月18日 星期二	燕麥飯	香菇肉燥	什錦炒蛋	炒大陸妹	菜頭海結湯		醣類： 76.0 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 21.9 g 熱量： 615大卡	全穀雜糧類	6.1
		素香椿肉醬(600g) 3 包	洗選蛋(10粒) 2 盒	大陸妹(切) 2 Kg	白蘿蔔(中丁) 0.5 Kg			蛋豆魚肉類	2.4
6月19日 星期三	刈包餐	素排(學校加菜)	荷包蛋	炒油菜	南瓜湯		醣類： 49.4 g 脂肪： 9.6 g 蛋白質： 17.6 g 熱量： 364大卡	全穀雜糧類	6.3
		素肉排(香) 26 片	洗選蛋(30粒) 1 盤	履歷油菜(切段) 2 Kg	南瓜(片帶皮) 1 Kg			蛋豆魚肉類	2.2
6月20日 星期四	胚芽米飯	素烤鰻	麻婆豆腐	鮮炒高麗菜	冬瓜湯	光泉玉米脆片 奶酪	醣類： 73.4 g 脂肪： 32.4 g 蛋白質： 32.4 g 熱量： 732大卡	全穀雜糧類	6
		素蒲燒鰻 28 片	豆腐(1.2kg/非) 2 盒	高麗菜(片) 2 Kg	冬瓜(中丁) 1 Kg			蛋豆魚肉類	2.1
6月21日 星期五	有機白米飯	三杯油腐杏鮑菇	七彩繽紛	有機蔬菜	蔬菜黑輪湯		醣類： 75.2 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 19.7 g 熱量： 588大卡	全穀雜糧類	6.1
		油豆腐(丁79g/非) 1.5 Kg	豆薯(絲) 1 Kg	有機蔬菜切 2 Kg	高麗菜(片) 0.8 Kg			蛋豆魚肉類	2.7

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

製表日：2024/6/13

午餐秘書：

總務主任：

校長：

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