

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第20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24日 星期一	白米飯	三杯麵腸	絲瓜燴蛋	炒高麗菜	榨菜粉絲湯	荔枝	醣類： 80.8 g 脂肪： 28.4 g 蛋白質： 31.3 g 熱量： 720大卡	全穀雜糧類	6
		麵腸(切片) 2 Kg 蒟蒻小卷(16p) 2 盒 杏鮑菇(中丁) 0.6 Kg 九層塔 0.1 Kg 紅甜椒(中丁) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 2 盒 絲瓜(片) 2 Kg	豆皮(整片-非) 2 片 高麗菜(片) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	榨菜(切絲) 0.5 Kg 冬粉 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg			蛋豆魚肉類 2.4 蔬菜類 2.3 水果類 0 油脂與堅果種子類 2.4 奶類 0	
6月25日 星期二	黑芝麻飯	帶結燒肉	洋芋三絲	清香鵝白菜	紫菜豆腐湯		醣類： 90.6 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 32.0 g 熱量： 742大卡	全穀雜糧類	6.1
		素羊肉 1.2 Kg 海帶(結-溼) 0.6 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.3 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	洋芋(絲) 1.5 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.4 Kg 素火腿(絲) 0.4 Kg 豆干(切絲/非) 0.1 Kg	履歷鵝白菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	豆腐(1.2kg/非) 1 盒 洗選蛋(10粒) 1 盒 紫菜(50g) 1 包			蛋豆魚肉類 2.4 蔬菜類 2.3 水果類 0 油脂與堅果種子類 2.4 奶類 1	
6月26日 星期三	麵食	浮水羹麵	浮水羹麵1(花枝園/學校加菜)	小芝麻包	清香蘿蔓		醣類： 46.9 g 脂肪： 17.7 g 蛋白質： 10.8 g 熱量： 398大卡	全穀雜糧類	6.3
		白油麵(辰-直送) 3 Kg 大白菜(切片) 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 素肉羹條 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 竹筍(絲/醃製) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	秀珍菇 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	芝麻包(30g/蓮) 25 個 芝麻包(30g/備) 1 個	履歷大陸妹(切) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg			蛋豆魚肉類 2.2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與堅果種子類 2.2 奶類 0	
6月27日 星期四	小米飯	香酥白帶魚	泡菜部隊鍋	炒青江菜	大瓜排骨湯	香蕉、仙草凍	醣類： 92.2 g 脂肪： 17.9 g 蛋白質： 17.0 g 熱量： 612大卡	全穀雜糧類	6
		素白帶魚 27 片	王子麵 3 包 高麗菜(片) 1.5 Kg 素泡菜(600g/包) 1 斤 韓式年糕(新) 1 包 木耳(絲濕) 0.2 Kg	履歷青江菜(切段) 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	大黃瓜(中丁) 1 Kg 素排骨 0.6 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg			蛋豆魚肉類 2.1 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與堅果種子類 2.3 奶類 0	
6月28日 星期五	有機白米飯	香滷蘭花干	三色炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯		醣類： 81.0 g 脂肪： 31.1 g 蛋白質： 33.4 g 熱量： 753大卡	全穀雜糧類	6.1
		杏鮑菇(頭) 1 Kg 素米血(切丁) 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 滷包(單包) 1 包 蘭花干(菜) 1 Kg	洗選蛋(10粒) 2 盒 毛豆仁 1 Kg 玉米(粒-CAS) 1 Kg 素火腿(丁/kg) 0.3 Kg	有機蔬菜切 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	豆腐(1.2kg/非) 1 盒 洗選蛋(10粒) 1 盒 木耳(絲濕) 0.1 Kg 竹筍(絲/醃製) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg			蛋豆魚肉類 2.7 蔬菜類 2.3 水果類 0 油脂與堅果種子類 2.4 奶類 0	

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

製表日：2024/6/19

午餐秘書 **吳蕙如**

總務主任 **張璟驊**

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