

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第2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
9月2日 星期一	五穀米飯	東坡扣肉	鮮菇皮絲	炒油菜	黑糖綠豆薏仁湯	青無籽葡萄	糖類： 81.6 g 脂肪： 25.4 g 蛋白質： 20.4 g 熱量： 632大卡 全穀雜糧 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.2份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.3份
餐數 26		筍乾 1.5 Kg 乾香菇(兩) 1 兩 素三層 1 Kg	鮮筍絲 1.5 Kg 素皮絲切絲*濕 0.2 Kg 金針菇 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	油菜切 2 Kg 美白菇 0.1 Kg	小薏仁 0 Kg 綠豆 0 Kg 黑糖(Kg) 0 Kg		
9月3日 星期二	白米飯	北海豆豉雞	南瓜蒸蛋	鐵板銀芽	味噌豆腐湯		糖類： 91.6 g 脂肪： 32.6 g 蛋白質： 35.2 g 熱量： 794大卡 全穀雜糧 5.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.4份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.3份
餐數 26		素雞 1 Kg 小小油腐丁 0.5 Kg 杏鮑菇片 0.5 Kg 素火腿切片 0.5 Kg 豆豉 0.1 Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 南瓜片 1.5 Kg 枸杞(兩) 1 兩	豆芽菜 2 Kg 紅蘿蔔絲 0.2 Kg 芹菜段 0.2 Kg 豆干片 0.2 Kg	嫩豆腐1.2K 1 盒 海帶芽(乾*兩) 1 兩 芹菜珠(兩) 1 兩 味噌(KG) 0.2 Kg 美白菇 0.1 Kg		
9月4日 星期三	夏威夷炒飯	素蛋炒飯	塔香蚵嗲(學校自備)	炒蚵白菜	豆薯蛋花湯		糖類： 92.6 g 脂肪： 33.9 g 蛋白質： 26.8 g 熱量： 784大卡 全穀雜糧 5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.1份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.3份
餐數 26		蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 高麗菜切片 2 Kg 玉米粒Q 1 Kg 素火腿丁 0.5 Kg 素肉燥 0.5 Kg 毛豆仁 0.2 Kg	素蚵仔酥 0 Kg	蚵白菜(切) 2 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg	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 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg		
9月5日 星期四	海苔飯	香滷菜捲	田園玉米粒	人參高麗菜	綜合火鍋湯	蘋果、光泉玉米脆片、奶酪	糖類： 92.0 g 脂肪： 15.1 g 蛋白質： 41.4 g 熱量： 651大卡 全穀雜糧 5.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 4.1份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅 0.0份
餐數 26		素豆皮捲 29 條	玉米粒Q 1 Kg 豆薯小丁 1 Kg 豆干丁 0.5 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg 素火腿丁 0.1 Kg	高麗菜切 2.5 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	白蘿蔔中丁 0.5 Kg 小素丸 0.3 Kg 玉米段 0.3 Kg 芹菜珠 0.1 Kg		
9月6日 星期五	有機米飯	香酥白帶魚	洋芋肉燥	炒青江菜	竹筍爆皮湯		糖類： 86.9 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 738大卡 全穀雜糧 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 3.4份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.3份
餐數 26		素白帶魚 29 片	馬鈴薯小丁 1 Kg 豆干丁 0.5 Kg 素肉燥 0.4 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg	青江菜切 2.5 Kg 枸杞(兩) 1 兩 薑絲 0.1 Kg	鮮筍片 0.5 Kg 角螺 0.3 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 芹菜珠 0.1 Kg		

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

製表日：2024/8/28

午餐秘書：

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼總務主任 張璟驊

虎尾國民小學 校長 洪孟真