

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第3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9日	糙米飯	泰式檸檬魚	彩色豆腐	炒空心菜	竹筍湯	香蕉	醣類：14.0 g 脂肪：23.6 g 蛋白質：19.3 g 熱量：335大卡 全穀雜糧 0.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.9份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.3份 油脂與堅 3.2份
星期一		素魚片 30片	三角油腐丁(25g) 1.5 Kg	空心菜切 1.8 Kg	鮮筍片 0.4 Kg		
餐數		香菜(兩) 1兩	小黃瓜片 0.1 Kg	木耳絲 0.1 Kg	角螺 0.2 Kg		
27		鳳梨(去皮) 0.5 Kg	木耳片 0.1 Kg	美白菇 0.1 Kg	金針菇 0.2 Kg		
		生香菇絲 0.2 Kg	素火腿 0.1 Kg	薑絲 0.1 Kg	芹菜珠 0.1 Kg		
	紅甜椒絲 0.2 Kg	薑片 0.1 Kg					
9月10日	白米飯	芋香燴鮮菇	蛋酥瓠瓜	人參高麗菜	昆布蘿蔔湯		醣類：84.1 g 脂肪：21.9 g 蛋白質：19.2 g 熱量：605大卡 全穀雜糧 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.0份 蔬菜類 2.5份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.2份
星期二		乾香菇(兩) 1兩	扁蒲切條 2 Kg	高麗菜切 2.5 Kg	玉米段(冷) 0.5 Kg		
餐數		小黃瓜片 1 Kg	蛋(10粒/盒約0.6k) 1盒	生香菇絲 0.1 Kg	白蘿蔔中丁 0.4 Kg		
27		杏鮑菇片 0.4 Kg	紅蘿蔔絲 0.1 Kg	紅蘿蔔片 0.1 Kg	小素丸 0.3 Kg		
		芋頭中丁*鮮 0.3 Kg		薑絲 0.1 Kg	海帶結 0.2 Kg		
	素肉排kg 0.2 Kg						
9月11日	麵食	台式炒麵	海鮮卷(學校自備加)	菇炒油菜	牛蒡排骨湯		醣類：73.6 g 脂肪：21.1 g 蛋白質：18.5 g 熱量：558大卡 全穀雜糧 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.2份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.2份
星期三		乾香菇絲*兩 1兩	素蝦捲(慈育) 0條	油菜切 2.5 Kg	紅棗(兩) 1兩		
餐數		素皮絲切絲*濕 1 Kg		紅蘿蔔絲 0.1 Kg	素排骨 0.4 Kg		
27		高麗菜切 1 Kg		薑絲 0.1 Kg	牛蒡片 0.2 Kg		
		素火腿絲 0.3 Kg		金針菇 0.1 Kg	秀珍菇 0.2 Kg		
	紅蘿蔔絲 0.1 Kg			雪蓮子 0.1 Kg			
	芹菜段 0.1 Kg						
9月12日	五穀米飯	五彩豆包	田園玉米粒	鐵板銀芽	味噌豆腐湯	光泉燕麥奶	醣類：87.2 g 脂肪：29.3 g 蛋白質：34.2 g 熱量：751大卡 全穀雜糧 5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 3.3份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.2份
星期四		炸豆包(pc) 30個	玉米粒Q 1 Kg	有機豆芽菜2K 1包	嫩豆腐1.2K 1盒		
餐數		彩椒絲 0.1 Kg	豆薯小丁 1 Kg	豆干片 0.2 Kg	海帶芽(乾*兩) 1兩		
27		杏鮑菇絲 0.1 Kg	豆干丁 0.5 Kg	紅蘿蔔絲 0.1 Kg	味噌(KG) 0.3 Kg		
		生香菇絲 0.1 Kg	毛豆仁 0.1 Kg	西芹片 0.1 Kg	小白菜切 0.2 Kg		
	素火腿絲 0.1 Kg	紅蘿蔔小丁 0.1 Kg		美白菇 0.1 Kg			
		素火腿丁 0.1 Kg					
9月13日	有機米飯	仔肉(滷蛋學校自備)	麻佃什錦雜菜	炒小白菜	刺瓜排骨湯	履歷豆奶(義美)	醣類：81.4 g 脂肪：35.1 g 蛋白質：36.9 g 熱量：769大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 4.7份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.2份 油脂與堅 3.2份
星期五		素皮絲小丁*濕 1 Kg	高麗菜切 1 Kg	小白菜切 2.5 Kg	刺瓜片 1 Kg		
餐數		豆干丁 1 Kg	杏鮑菇片 0.5 Kg	秀珍菇 0.1 Kg	紅棗(兩) 1兩		
27		素肉燥 0.5 Kg	玉米粒Q 0.5 Kg	薑絲 0.1 Kg	素排骨 0.5 Kg		
		素火腿丁 0.2 Kg	鳳梨(去皮) 0.4 Kg		秀珍菇 0.1 Kg		
	碎瓜 0.1 Kg	角螺 0.1 Kg					
	滷蛋 0個						

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

製表日：2024/9/4

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 張璟暉

虎尾國民小學 校長 洪孟真