

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第4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16日 星期一 餐數 29	胚芽米飯	素烤肉串	筍香雜菜羹	人參高麗菜	素肉骨茶湯	信義葡萄	醣類：87.5 g 脂肪：25.0 g 蛋白質：26.1 g 熱量：668大卡 全穀雜糧 5.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.9份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果 3.0份
		小素丸(PC) 32個 玉米段 1 Kg 竹籤 1包 素烤肉醬(小) 1瓶 素米血(450g) 1包 豆干片 1 Kg 青椒片 0.5 Kg	鮮筍絲 1.3 Kg 小素丸 0.3 Kg 金針菇 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	高麗菜切 2.5 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	肉骨茶包(小) 1包 紅棗(兩) 1兩 玉米段(冷) 0.5 Kg 杏鮑菇片 0.3 Kg 素皮絲中丁*濕 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg		
中秋節放假一天							
9月18日 星期三 餐數 29	白米飯	沙茶魷魚羹飯	醬燒油腐	炒青江菜	香酥素雞排(學校自備)		醣類：65.3 g 脂肪：13.1 g 蛋白質：22.7 g 熱量：467大卡 全穀雜糧 4.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.4份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果 0.0份
		蒟蒻紅片(0.6k) 1包 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 高麗菜切片 1 Kg 生香菇絲 0.3 Kg 素羊肉 0.3 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 素沙茶醬 1罐	三角油腐(50g) 32個	青江菜切(產銷) 2Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	素雞排 0個		
9月19日 星期四 餐數 29	十穀米飯	照燒素鰻佐彩椒	西班牙炒蛋	炒玉米小松	牛蒡排骨湯	百香果、義美布丁	醣類：74.1 g 脂肪：25.2 g 蛋白質：23.3 g 熱量：614大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.5份 蔬菜類 0.9份 水果類 0.0份 油脂與堅果 3.0份
		素鰻魚片 32片 彩椒絲 0.1 Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 玉米粒 0.4 Kg 素火腿丁 0.4 Kg 馬鈴薯小丁 0.4 Kg 毛豆仁 0.2 Kg 紅甜椒小丁 0.2 Kg	小松菜切(有機) 2Kg 玉米粒Q 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	紅棗(兩) 1兩 素排骨 0.4 Kg 牛蒡片 0.3 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 雪蓮子 0.1 Kg		
9月20日 星期五 餐數 29	有機米飯	鹽酥拼盤	蒲瓜食錦	炒小白菜	蔬菜豆腐湯		醣類：101.1 g 脂肪：23.3 g 蛋白質：21.8 g 熱量：700大卡 全穀雜糧 7.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 0.8份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅果 3.0份
		地瓜切條 2 Kg 芋頭切條 1 Kg 酥炸粉(1K/粘師父) 1包	扁蒲切條 2 Kg 小小油腐丁 0.2 Kg 素羊肉(有蛋) 0.2 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	小白菜切 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	豆腐盒裝300g 2盒 芹菜珠(兩) 1兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 高麗菜切片 0.2 Kg 美白菇 0.1 Kg		

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

製表日：2024/9/10

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