

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第5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23日 星期一	糙米飯	起司蔬菜(乳酪學校加菜)	偽東山鴨頭	雙色地瓜葉	刺瓜爆皮湯	無籽葡萄	醣類： 103.6 g 脂肪： 26.4 g 蛋白質： 26.3 g 熱量： 745大卡
餐數 29		馬鈴薯中丁 2 Kg 鮮奶(光泉195ml) 2瓶 美白菇*包 1包 青花菜(冷)CAS 1Kg 杏鮑菇片 0.2 Kg 彩椒片 0.1 Kg	八角粒(兩) 1兩 素米血(450g) 1包 芋頭籤(1K/包) 1包 豆干切角 1 Kg	地瓜葉切 2.5 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	刺瓜片 0.5 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 角螺 0.2 Kg 芹菜珠 0.1 Kg		全穀雜糧 5.6份 乳品類 0.1份 豆魚蛋肉 1.5份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.3份
9月24日 星期二	白米飯	花生什錦	螞蟻上樹	炒芥藍菜	菌菇蛋花湯		醣類： 85.0 g 脂肪： 31.9 g 蛋白質： 24.1 g 熱量： 716大卡
餐數 29		嫩豆腐1.2K 1盒 烤麩*濕 1 Kg 紅蘿蔔中丁 0.5 Kg 熟花生 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg	高麗菜切片 1 Kg 冬粉 0.5 Kg 素肉燥 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	芥藍菜切 2.5 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	芹菜珠(兩) 1兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 杏鮑菇絲 0.2 Kg 金針菇 0.2 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 秀珍菇 0.1 Kg		全穀雜糧 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.5份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.9份
9月25日 星期三	米粉	小卷米粉湯	三角薯餅	炒青江菜	蒸油腐		醣類： 127.1 g 脂肪： 27.9 g 蛋白質： 21.5 g 熱量： 841大卡
餐數 29		高麗菜切片 1.5 Kg 蒟蒻紅片(0.6k) 1包 素肉絲(濕) 0.3 Kg 芋頭小丁*冷 0.3 Kg 生香菇絲 0.2 Kg 素肉燥 0.2 Kg 芹菜段 0.1 Kg	三角薯餅 32片	青江菜切(產銷) 2Kg 木耳絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	三角油腐(50g) 32個		全穀雜糧 8.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.7份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.3份
9月26日 星期四	五穀米飯	麻油猴頭菇(學校加菜)	蕃茄炒蛋	炒玉米莧菜	南瓜濃湯	止月德基 足虫塔	醣類： 70.2 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 652大卡
餐數 29		百頁豆腐*榮 1 Kg 紅棗(兩) 1兩 杏鮑菇片 0.4 Kg 生鮮木耳片 0.1 Kg 紅甜椒片 0.1 Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 蕃茄切片 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	莧菜切(產銷) 2 Kg 玉米粒Q 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	嫩豆腐1.2K 1盒 濃湯粉(64g康寶) 1包 鮮奶(光泉195ml) 1瓶 高麗菜絲 0.5 Kg 玉米粒 0.3 Kg 南瓜小丁去皮 0.2 Kg		全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.6份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.0份
9月27日 星期五	有機白米飯	醬燒素鰻	沙茶素魷魚	炒小白菜	鮮味蘿蔔湯		醣類： 75.8 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 18.0 g 熱量： 609大卡
餐數 29		素鰻魚片 32片 白芝麻(兩) 1兩 杏鮑菇片 0.5 Kg	小黃瓜片 1.5 Kg 素沙茶醬(小) 1瓶 蒟蒻紅片(0.6k) 1包 素雞 0.2 Kg 木耳片 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	白蘿蔔中丁 1 Kg 芹菜珠(兩) 1兩 秀珍菇 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg		全穀雜糧 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.4份 蔬菜類 2.1份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.5份

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

製表日：2024/9/20

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