

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第6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30日星期一	糙米飯	塔香素雞排 素雞排 32 個 九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇片 0.2 Kg 彩椒片 0.1 Kg 木耳片 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	紅白絲炒蛋 蛋(10粒/盒約0.6k) 3 盒 紅蘿蔔絲 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	人參高麗菜 高麗菜切 2.5 Kg 豆皮(條) 1 條 薑絲 0.1 Kg	刺瓜排骨湯 刺瓜片 0.6 Kg 素排骨 0.3 Kg 秀珍菇 0.2 Kg	蘋果	醣類： 68.8 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 25.8 g 熱量： 626大卡 全穀雜糧 4.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 12.6份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與糖 3.0份

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

製表日： 2024/9/26

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