

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第6週午餐素食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	六大類	份數
								全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	
10月1日星期二	地瓜飯	油豆腐滷肉 素羊肉 1.2 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 1 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 杏鮑菇(中丁) 0.6 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.6 Kg	大黃瓜燴鮮 大黃瓜(片) 2 Kg 蒟蒻小卷(16p) 2 盒 木耳(絲濕) 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.2 Kg	清香鵝白菜 覆盆鵝白菜(切段) 2 Kg 金針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	豆薯蛋花湯 洗選蛋(10粒) 1 盒 豆薯(絲) 0.5 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg		醣類: 81.4 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 27.9 g 熱量: 670大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6.1 2.4 2.3 0 2.4 1
10月2日星期三	白米飯	香菇肉羹飯 洗選蛋(10粒) 1 盒 高麗菜(片) 0.9 Kg 竹筍(絲/醃製) 0.9 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg 香菇(乾/整朵) 0.1 Kg	香菇肉羹飯1 杏鮑菇 0.3 Kg 金針菇 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg	東山丫頭 小豆干(切4丁/非) 1 Kg 海帶(結-溼) 0.6 Kg 素米血 0.6 Kg 八角粒 0 Kg 花椒粒(kg) 0 Kg	炒青江菜 覆盆青江菜(切段) 2 Kg 玉米(粒-CAS) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg		醣類: 72.6 g 脂肪: 17.6 g 蛋白質: 17.9 g 熱量: 531大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
10月3日星期四	五穀飯	香酥蔬菜餅 地瓜(絲) 1 Kg 芋頭(絲) 1 Kg 金針菇 1 Kg 高麗菜(絲) 1 Kg 粘師傅酥炸粉(k) 1 包	故鄉肉燥(+油蛋學校加菜) 素香椿肉醬(罐) 2 瓶 豆干(切丁/非) 1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.5 Kg	炒空心菜 覆盆空心菜(切段) 1.5 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 芹菜(兩) 1 兩 素排骨 0.5 Kg	香蕉、盛香珍果凍	醣類: 93.4 g 脂肪: 19.9 g 蛋白質: 22.1 g 熱量: 657大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6 2.1 2 0 2.3 0
10月4日星期五	有機米飯	醬燒雞丁 豆包(生/切4/非) 1 Kg 素雞丁(香) 1 Kg 辣椒(條) 1 條 竹筍(片/清洗) 0.6 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg	五彩繽紛 豆芽菜 2 Kg 素羊肉 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 素火腿(片) 0.1 Kg 自行切絲	有機蔬菜 有機蔬菜切 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	冬瓜湯 冬瓜(中丁) 1 Kg 素魚丸 0.3 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg		醣類: 68.3 g 脂肪: 26.9 g 蛋白質: 28.8 g 熱量: 645大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6.1 2.7 2.3 0 2.4 0

梅景食品股份有限公司 電話: 05-5882573 傳真: 05-5880580

製表日: 2024/9/26

午餐秘書:

總務主任 張璟驊

校長:

教師兼午餐秘書 吳蕙如

虎尾國民小學 洪孟真

食材專線: 05-5882573

本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質及穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合其過敏體質者食用