

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第7週午餐素食普設計

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
10月7日 星期一 餐數 29	白米飯	素肚(榮) 1.5 Kg	洗選蛋(30粒) 1盤	蒲瓜(切條) 2 Kg	山粉圓 0 Kg	營養類： 67.0 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 21.5 g 熱量： 566大卡	全穀雜糧類 蛋豆腐肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類		
		香菇(乾切絲/兩) 1兩	紅蘿蔔(絲) 1 Kg	木耳(絲/濕) 0.2 Kg	愛玉(切丁/榮) 0 Kg				
10月8日 星期二 餐數 29	紫米飯	奶香馬鈴薯燒	小黃瓜炒菇菇	鮮炒青江菜	冬瓜排骨湯	營養類： 87.1 g 脂肪： 18.9 g 蛋白質： 18.6 g 熱量： 606大卡	全穀雜糧類 蛋豆腐肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類		
		馬鈴薯(中丁) 1.5 Kg	小黃瓜(片) 1.5 Kg	麗麗青江菜(切段) 2 Kg	冬瓜(中丁) 1 Kg				
10月9日 星期三 餐數 29	肉醬麵	義式蘑菇麵	酥炸花枝圓(學校加菜)	鮮炒青花	南瓜濃湯	營養類： 93.9 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 24.4 g 熱量： 723大卡	全穀雜糧類 蛋豆腐肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類		
		白油麵(原直送) 4 Kg	素花枝圓(Kg) 0 Kg	青花菜(冷凍CAS) 3 Kg	中華豆腐(300g) 2盒				
10月11日 星期五 餐數 29	十穀米飯	三杯杏鮑菇	芹菜炒雙絲	有機莧菜	日式味噌豆腐湯	營養類： 74.4 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 23.2 g 熱量： 655大卡	全穀雜糧類 蛋豆腐肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類		
		杏鮑菇(中丁) 3 Kg	豆干(切絲/非) 1.2 Kg	有機青莧菜(切) 2 Kg	豆腐(1.2kg/非) 1盒				

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

製表日：2024/10/4

午餐秘書：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任

教師兼總務主任 張璟驊

校長：

虎尾國小校長 洪孟真

食材專線：05-5882573

本產品含有甲殼類、魚類、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