

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第8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
10月14日 星期一	白米飯	<b>醬燒豆包</b> 豆包(炸切四/非) 1.2 Kg 杏鮑菇(切片) 0.6 Kg 香菇(生鮮切片) 0.6Kg 香菜 0.1 Kg 彩椒(絲) 0.1 Kg	<b>菜脯炒蛋</b> 洗選蛋(10粒) 3 盒 九層塔(兩) 1 兩 菜脯(切碎) 0.6 Kg	<b>炒高麗菜</b> 高麗菜(片) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 角螺(非) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	<b>土瓶蒸煮</b> 白蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 素羊肉 0.3 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg 紅蘿蔔(大丁) 0.1 Kg	信義葡萄	醣類：81.8 g 脂肪：29.1 g 蛋白質：33.6 g 熱量：740大卡 六大類份數 全穀雜糧 4.8 蛋豆魚肉 2.2 蔬菜類 1.8 水果類 0 油脂與堅果 2 奶類 0
10月15日 星期二	糙米飯	<b>羅漢齋</b> 海帶素肉 1 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 百頁豆腐(中丁/非) 0.6Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg 迷你豆輪(濕) 0.1 Kg	<b>螞蟻上樹</b> 素肉燥(香) 2 包 豆芽菜 1 Kg 冬粉 0.5 Kg 素羊肉 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切末) 0 Kg	<b>炒空心菜</b> 履歷空心菜(切段) 1.5Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	<b>大白羹湯</b> 大白菜(切) 1 Kg 竹筍(絲/清洗) 0.1 Kg 紅蘿蔔(片) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg 素肉羹條 0.1 Kg	履歷豆奶	醣類：92.2 g 脂肪：22.1 g 蛋白質：22.9 g 熱量：674大卡 全穀雜糧 5 蛋豆魚肉 2.5 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與堅果 2 奶類 0
10月16日 星期三	白米飯	<b>日式雜炊飯</b> 南瓜(絲去皮) 1.2 Kg 杏鮑菇(切片) 0.6 Kg 鮮筍(絲) 0.6 Kg 皮絲 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.3Kg	<b>紅燒獅子頭及滷蛋(加菜)</b> 素獅子頭(香) 32 個 豆芽菜 0.5 Kg 木耳(切片) 0.2 Kg 雞蛋 0 個	<b>清香鵝白菜</b> 履歷鵝白菜(切段) 2Kg 薑(切絲/斤) 1 包 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	<b>蘿蔔魚丸湯</b> 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 玉米(小段-生鮮) 0.5Kg 素龍珠丸(16g) 0.3 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類：78.2 g 脂肪：16.1 g 蛋白質：14.1 g 熱量：526大卡 全穀雜糧 4.8 蛋豆魚肉 2.5 蔬菜類 1.5 水果類 0 油脂與堅果 2 奶類 0
10月17日 星期四	胚芽米飯	<b>素蒲燒鰻</b> 素蒲燒鰻 32 片 白芝麻(兩) 1 兩 香菜 0.1 Kg	<b>田園咖哩</b> 杏鮑菇(中丁) 1 Kg 素食咖哩塊 1 盒 馬鈴薯(中丁) 1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg	<b>炒蒲瓜</b> 扁蒲(切條) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	<b>菇菇蛋花湯</b> 洗選蛋(10粒) 1 盒 金針菇 0.3 Kg 美白菇 0.3 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg	蘋果-盛香珍果凍	醣類：82.0 g 脂肪：16.9 g 蛋白質：13.3 g 熱量：545大卡 全穀雜糧 4.5 蛋豆魚肉 2.5 蔬菜類 1.8 水果類 0 油脂與堅果 2 奶類 0
10月18日 星期五	有機米飯	<b>鹹酥什錦</b> 素土魷魚(片) 32 片 素花枝丸 32 個 素蘿蔔糕 32 片	<b>醬燒嫩豆腐</b> 豆腐(1.2kg/非) 2盒 素肉燥(香) 1 包 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1Kg	<b>有機蔬菜</b> 有機蔬菜切 2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	<b>豆皮粉絲湯</b> 冬粉(把) 3 把 榨菜(切絲) 0.3 Kg 豆皮(碎) 0.2 Kg 黃豆芽 0.2 Kg		醣類：106.4 g 脂肪：22.6 g 蛋白質：29.9 g 熱量：764大卡 全穀雜糧 4.6 蛋豆魚肉 2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與堅果 2.2 奶類 0

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

製表日：2024/10/9

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：

虎尾國民小學校長 **洪孟真**

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