

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第9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21日 星期一	白米飯	起司烤馬鈴薯 馬鈴薯(中丁) 2 Kg 起司(絲/300g) 1包 毛豆仁 0.3 Kg	五彩繽紛 豆芽菜 1.5 Kg 豆干(切片/非) 0.5 Kg 榨菜(切絲) 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 西洋芹(切斜片) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	清香油菜 履歷油菜(切段) 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	黑糖雙圓湯 黑糖(450g) 1包 地瓜圓 0 Kg 芋圓(3k/榮) 0包	百香果	醣類: 75.2 g 脂肪: 20.9 g 蛋白質: 14.8 g 熱量: 560大卡 六大類 份數 全穀雜糧類 5 蛋豆魚肉類 2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與堅果類 1.5 奶類 0
10月22日 星期二	十穀米飯	瓜仔肉燥(學校加滷蛋) 滷蛋(加購) 32個 素香椿肉醬(600g) 2包 碎瓜 0.6 Kg	寧波炒年糕 大白菜(切片) 1.5 Kg 韓式年糕(中) 1包 紅蘿蔔(片) 0.3 Kg 素黑輪(切片) 0.3 Kg 小黃瓜(片) 0.1 Kg	炒青江菜 履歷青江菜(切段) 2 Kg 金針菇 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	福菜豆皮湯 豆皮(整片-非) 2片 酸菜(整顆-切片) 0.4 Kg 福菜 0.2 Kg		醣類: 78.8 g 脂肪: 20.2 g 蛋白質: 21.6 g 熱量: 597大卡 全穀雜糧類 5.3 蛋豆魚肉類 1.7 蔬菜類 1.8 水果類 0 油脂與堅果類 1.6 奶類 0
10月23日 星期三	白米飯	鮮蔬蛋炒飯 洗選蛋(10粒) 2盒 玉米(粒/CAS) 0.5 Kg 毛豆仁 0.3 Kg 杏鮑菇(小丁) 0.3 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.3 Kg 素火腿(丁/kg) 0.3 Kg	滷福州丸 素福州丸 29個 素福州丸(備) 3個	炒鵝白菜 履歷鵝白菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	大瓜排骨湯 大黃瓜(中丁) 1 Kg 素排骨 0.5 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類: 75.8 g 脂肪: 22.4 g 蛋白質: 20.4 g 熱量: 599大卡 全穀雜糧類 4.5 蛋豆魚肉類 2 蔬菜類 1.5 水果類 0 油脂與堅果類 1.5 奶類 0
10月24日 星期四	小米飯	樹子蒸玉卷 素高麗菜捲 32個 樹子罐頭(中) 1罐 木耳(切片) 0.1 Kg	紅燒油腐 油豆腐(丁/9g/非) 2 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.3 Kg 美白菇 0.3 Kg 小黃瓜(片) 0.1 Kg 木耳(切片) 0.1 Kg	炒高麗菜 高麗菜(片) 2 Kg 豆皮(整片-非) 1片 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	冬瓜湯 冬瓜(中丁) 1 Kg 薑(切片/兩) 1兩 素蹄珠丸(16g) 0.3 Kg 秀珍菇 0.1 Kg	起士捲	醣類: 72.1 g 脂肪: 21.3 g 蛋白質: 20.4 g 熱量: 573大卡 全穀雜糧類 4.5 蛋豆魚肉類 2.5 蔬菜類 1.5 水果類 0 油脂與堅果類 2 奶類 0
10月25日 星期五	有機白米飯	三杯雞丁(猴頭菇/學校加菜) 素雞丁(香) 2 Kg 九層塔(兩) 1兩 薑(切片/兩) 1兩 杏鮑菇(中丁) 0.8 Kg	玉米豆干 玉米(粒-CAS) 1 Kg 豆干(切丁/非) 0.5 Kg 馬鈴薯(小丁/生鮮) 0.5 Kg 小黃瓜(小丁) 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	什錦蔬菜湯 洗選蛋(10粒) 1盒 白蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 金針菇 0.4 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.3 Kg		醣類: 75.0 g 脂肪: 23.8 g 蛋白質: 24.8 g 熱量: 628大卡 全穀雜糧類 4.6 蛋豆魚肉類 2.5 蔬菜類 1.8 水果類 0 油脂與堅果類 1.5 奶類 0

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

午餐秘書:

總務主任:

校長:

製表日: 2024/10/16

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任 張璟驊

虎尾國民小學 校長 洪孟真

本校一律使用國產豬肉

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