

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第10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28日 星期一	白米飯	鹹酥雞 九層塔(兩) 1兩 芋粿(素) 1包 素米血 0.6 Kg 豆包(生/切4/非) 0.5Kg	麻婆豆腐 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	炒空心菜 履歷空心菜切段 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	酸辣湯 豆腐(1.2kg/非) 1盒 洗選蛋(10粒) 1盒 木耳(絲濕) 0.1 Kg 竹筍(絲/醃製) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg	橘子	糖類： 72.1 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 27.6 g 熱量： 620大卡
10月29日 星期二	燕麥飯	滷味拼盤 大溪豆干(切9丁/非) 1Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 海帶(結-溼) 0.6 Kg 杏鮑菇(中丁) 0.3 Kg	蔬菜寬粉 寬粉(把) 10把 素肉燥(香) 2包 豆芽菜 1 Kg 香菜(兩) 1兩 素火腿(片) 0.1 Kg	清香油菜 履歷油菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 芹菜(珠兩) 1兩 素排骨 0.5 Kg		糖類： 81.7 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 22.6 g 熱量： 642大卡
10月30日 星期三	白米飯	蔬菜粥 洗選蛋(10粒) 2盒 玉米(粒-CAS) 1 Kg 素肉燥(香) 1包 高麗菜(片) 1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	奶皇包 奶皇包(65g) 29個 奶皇包(65g/備) 3個	炒鵝白菜 履歷鵝白菜(切段) 2 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	素蚵嗲(學校加菜) 素蚵丫酥 29 Kg		糖類： 92.2 g 脂肪： 18.3 g 蛋白質： 17.3 g 熱量： 617大卡
10月31日 星期四	薏仁飯	滷素肚 素肚(榮) 1.5 Kg 香菇(乾/切絲/兩) 1兩 迷你豆輪(乾) 0.5 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	紅蘿蔔炒蛋 洗選蛋(30粒) 1盤 紅蘿蔔(絲) 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	炒青江菜 履歷青江菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	南瓜湯 芹菜(珠兩) 1兩 薑(切片/兩) 1兩 南瓜(片帶皮) 0.8 Kg 秀珍菇 0.2 Kg	蘋果(多拿芝甜甜圈)	糖類： 76.8 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 22.8 g 熱量： 626大卡


六大類 份數	
全穀雜糧	5
蛋豆魚肉	2
蔬菜類	2
水果類	0
油脂與堅	1.5
奶類	0
全穀雜糧	5.3
蛋豆魚肉	1.7
蔬菜類	1.8
水果類	0
油脂與堅	2
奶類	0
全穀雜糧	5
蛋豆魚肉	1.5
蔬菜類	2
水果類	0
油脂與堅	1.5
奶類	0
全穀雜糧	4.5
蛋豆魚肉	2
蔬菜類	1.5
水果類	0
油脂與堅	2
奶類	0

製表日： 2024/10/23

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

午餐秘書：
 教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任：
 總務主任 張璟

校長：
 虎尾國民小學 校長 洪孟真

食材專線：05-5882573

本校一律使用國產豬肉
 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