

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第10週素食午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
11月1日星期五	有機米飯	<b>塔香素雞排</b> 素雞排 32 個 九層塔(兩) 1 兩 彩椒片 0.2 Kg 杏鮑菇片 0.2 Kg 木耳片 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	<b>香椿菜脯炒蛋</b> 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 菜脯碎 1 Kg 香椿素肉燥 0.1 Kg	<b>炒高麗菜</b> 高麗菜切 2.5 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg 鴻喜菇 0.1 Kg	<b>筍片素丸湯</b> 鮮筍片 0.6 Kg 小素丸 0.3 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg		醣類： 78.0 g 脂肪： 29.2 g 蛋白質： 26.8 g 熱量： 674大卡

全穀雜糧 4.4份  
 乳品類 0.0份  
 豆魚蛋肉 2.4份  
 蔬菜類 2.1份  
 水果類 0.0份  
 油脂與堅 3.3份

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918  
 午餐秘書： 總務主任

製表日： 2024/10/23

校長： 

