

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第11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4日 星期一	五穀米飯	東坡扣肉 筍乾 1.5 Kg 乾香菇(兩) 1 兩 素三層 1 Kg	鮮菇皮絲 鮮筍絲 1.5 Kg 素皮絲切絲*濕 0.2 Kg 金針菇 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	雙色地瓜葉 地瓜葉切 2.5 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	紅豆紫米湯圓 小湯圓(0.6K) 0 包 紅豆 0 Kg 黑糯米 0 Kg	橘子	醣類： 77.9 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 20.8 g 熱量： 603大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.1份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
11月5日 星期二	白米飯	北海豆豉雞 素雞 1 Kg 小小油腐丁 0.5 Kg 杏鮑菇片 0.5 Kg 素火腿切片 0.5 Kg 豆豉 0.1 Kg	南瓜蒸蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 南瓜片 1.5 Kg 枸杞(兩) 1 兩	人參高麗菜 高麗菜切 2.5 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	味噌豆腐湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 海帶芽(乾*兩) 1 兩 芹菜珠(兩) 1 兩 味噌(KG) 0.2 Kg 美白菇 0.1 Kg		醣類： 84.9 g 脂肪： 29.1 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 719大卡 全穀雜糧 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.0份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
11月6日 星期三	夏威夷炒飯	素蛋炒飯 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 高麗菜切片 2 Kg 玉米粒Q 1 Kg 素火腿丁 0.5 Kg 素肉燥 0.5 Kg 毛豆仁 0.2 Kg	素花枝圈(學校自備) 素花枝圈 0 Kg	鐵板銀芽 豆芽菜 2.2 Kg 豆干片 0.2 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 西芹片 0.1 Kg	豆薯蛋花湯 芹菜珠(兩) 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 豆薯絲 0.5 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg		醣類： 86.5 g 脂肪： 32.9 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 750大卡 全穀雜糧 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.1份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
11月7日 星期四	海苔飯	香滷菜捲 素豆皮捲 32 條	田園玉米粒 玉米粒Q 1 Kg 小黃瓜小丁 0.5 Kg 豆干丁 0.5 Kg 豆薯小丁 0.5 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg 素火腿丁 0.1 Kg	炒美生菜 美生菜切(產銷) 2 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg	綜合火鍋湯 白蘿蔔中丁 0.5 Kg 小素丸 0.3 Kg 玉米段 0.3 Kg 芹菜珠 0.1 Kg	焦糖雞蛋布丁(庇護商店)	醣類： 82.9 g 脂肪： 14.7 g 蛋白質： 40.7 g 熱量： 610大卡 全穀雜糧 5.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 4.1份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與堅 0.0份
11月8日 星期五	有機米飯	香酥白帶魚 素白帶魚 32 片	洋芋肉燥 馬鈴薯小丁 1 Kg 豆干丁 0.5 Kg 素肉燥 0.4 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg	炒小松菜(有機) 小松菜切(有機) 2.5 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	竹筍腐皮湯 鮮筍片 0.5 Kg 角螺 0.3 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 芹菜珠 0.1 Kg		醣類： 81.6 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 26.2 g 熱量： 693大卡 全穀雜糧 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 3.2份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1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：

校長：

製表日：2024/10/30

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼總務主任 張璟琳

虎尾國民小學 洪子育 校長