

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第12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11日 星期一	糙米飯	起司蔬菜(乳酪類學校加菜)		偽東山鴨頭	人參高麗菜	蘿蔔爆皮湯	橘子 糖類: 108.3 g 脂肪: 27.1 g 蛋白質: 25.6 g 熱量: 769大卡 全穀雜糧 5.8份 乳品類 0.1份 豆魚蛋肉 1.5份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.4份
		馬鈴薯中丁 2 Kg	八角粒(兩) 1 兩	高麗菜切 2.5 Kg	白蘿蔔中丁 0.5 Kg		
		鮮奶(光泉195ml) 2 瓶	素米血(450g) 1 包	生香菇片 0.1 Kg	秀珍菇 0.2 Kg		
		美白菇*包 1 包	芋頭籤(1K/包) 1 包	紅蘿蔔片 0.1 Kg	角螺 0.2 Kg		
		青花菜(冷)CAS 1 Kg	豆干切角 1 Kg	薑絲 0.1 Kg	芹菜珠 0.1 Kg		
杏鮑菇片 0.2 Kg							
彩椒片 0.1 Kg							
餐數 28							
11月12日 星期二	白米飯	花生什錦		螞蟻上樹	炒美生菜	菌菇蛋花湯	糖類: 94.6 g 脂肪: 33.6 g 蛋白質: 25.4 g 熱量: 780大卡 全穀雜糧 5.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.6份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與堅 4.1份
		嫩豆腐1.2K 1 盒	高麗菜切片 0.7 Kg	美生菜切(產銷) 1.8 Kg	芹菜珠(兩) 1 兩		
		烤麩*濕 0.5 Kg	冬粉 0.3 Kg	生香菇片 0.1 Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒		
		紅蘿蔔中丁 0.4 Kg	素肉燥 0.2 Kg	紅蘿蔔片 0.1 Kg	杏鮑菇絲 0.1 Kg		
		熟花生 0.1 Kg	木耳絲 0.1 Kg	薑絲 0.1 Kg	生香菇絲 0.1 Kg		
薑片 0.1 Kg	紅蘿蔔絲 0.1 Kg		秀珍菇 0.1 Kg				
金針菇 0.1 Kg							
餐數 20							
11月13日 星期三	米粉	小卷米粉湯		三角薯餅	鐵板銀芽	蒸油腐加滷蛋(學校加菜)	糖類: 134.7 g 脂肪: 29.6 g 蛋白質: 23.9 g 熱量: 894大卡 全穀雜糧 9.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.9份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.4份
		高麗菜切片 1.5 Kg	三角薯餅 32 片	豆芽菜 2 Kg	三角油腐(50g) 32 個		
		蒟蒻小卷(50p) 1 包		紅蘿蔔絲 0.1 Kg			
		素肉絲(濕) 0.3 Kg		西芹片 0.1 Kg			
		芋頭小丁*冷 0.3 Kg		豆干片 0.1 Kg			
生香菇絲 0.2 Kg							
素肉燥 0.2 Kg							
芹菜段 0.1 Kg							
餐數 28							
11月14日 星期四	五穀米飯	麻油猴頭菇(學校加菜)		紅蘿蔔絲炒蛋	炒玉米青花	豆薯蛋花湯	蘋果、養樂多、蘋果汁 糖類: 80.4 g 脂肪: 31.5 g 蛋白質: 28.9 g 熱量: 716大卡 全穀雜糧 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.6份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.4份
		紅棗(兩) 1 兩	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒	青花菜(冷)(CAS) 1.5 Kg	芹菜珠(兩) 1 兩		
		百頁豆腐*菜 0.8 Kg	紅蘿蔔絲 1 Kg	玉米粒Q 0.1 Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒		
		杏鮑菇片 0.3 Kg	毛豆仁 0.1 Kg	紅甜椒絲 0.1 Kg	豆薯絲 0.3 Kg		
		生鮮木耳片 0.1 Kg		薑絲 0.1 Kg	生香菇絲 0.1 Kg		
紅甜椒片 0.1 Kg			美白菇 0.1 Kg				
餐數 22							
11月15日 星期五	有機白米飯	醬燒素鰻		沙茶素魷魚	炒小松(有機)	鮮味冬瓜湯	糖類: 91.5 g 脂肪: 35.9 g 蛋白質: 25.1 g 熱量: 776大卡 全穀雜糧 5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.5份 蔬菜類 2.5份 水果類 0.0份 油脂與堅 4.2份
		素鰻魚片 27 片	小黃瓜片 1.5 Kg	小松菜切(有機) 2.5 Kg	冬瓜中丁 1 Kg		
		白芝麻(兩) 1 兩	素沙茶醬(小) 1 瓶	秀珍菇 0.1 Kg	芹菜珠(兩) 1 兩		
		杏鮑菇片 0.4 Kg	蒟蒻紅片(0.6k) 1 包	紅蘿蔔片 0.1 Kg	素羊肉(有蛋) 0.2 Kg		
			素雞 0.2 Kg	薑絲 0.1 Kg	秀珍菇 0.1 Kg		
	木耳片 0.1 Kg		金針菇 0.1 Kg				
餐數 24							

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

午餐秘書：  
 吳蕙如

總務主任：  
 張璟驊

校長：  
 洪孟真

製表日： 2024/11/6