

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第13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18日 星期一	糙米飯	泰式檸檬魚 素魚片 32 片 香菜(兩) 1 兩 鳳梨(去皮) 0.5 Kg 生香菇絲 0.2 Kg 紅甜椒絲 0.2 Kg	彩色豆腐 三角油腐丁(25g) 1.5 Kg 小黃瓜片 0.1 Kg 木耳片 0.1 Kg 素火腿 0.1 Kg	人參高麗菜 高麗菜切 2.5 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	竹筍湯 鮮筍片 0.4 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 角螺 0.2 Kg 芹菜珠 0.1 Kg	百香果	糖類： 20.0 g 脂肪： 31.8 g 蛋白質： 26.2 g 熱量： 456大卡 全穀雜糧 0.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 4.0份 蔬菜類 2.0份 水果類 0.4份 油脂與堅 4.4份
11月19日 星期二	白米飯	芋香燴鮮菇 乾香菇(兩) 1 兩 小黃瓜片 1 Kg 杏鮑菇片 0.4 Kg 芋頭大丁*冷 0.3 Kg 素肉排kg 0.2 Kg	蛋酥瓠瓜 扁蒲切條 2 Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	雙色地瓜葉 地瓜葉切 2.5 Kg 紅蘿蔔絲 1 Kg 木耳絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	昆布蘿蔔湯 玉米段(冷) 0.5 Kg 白蘿蔔中丁 0.4 Kg 小素丸 0.3 Kg 海帶結 0.2 Kg		糖類： 115.0 g 脂肪： 30.8 g 蛋白質： 28.7 g 熱量： 841大卡 全穀雜糧 6.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.3份 蔬菜類 3.9份 水果類 0.0份 油脂與堅 4.4份
11月20日 星期三	快樂漢堡餐	漢堡DIY 漢堡皮(全聯) 31 個 蕃茄醬包 31 包	紅陶素餅雞腿包蛋(素餅學校加菜) 蛋(30粒/盤/約1.8k) 1盤 小黃瓜絲 0.5 Kg	蒜香產銷美生菜 美生菜切(產銷) 2Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	高麗菜玉米濃湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 濃湯粉(64g康寶) 1包 鮮奶(光泉195ml) 1瓶 南瓜小丁去皮 0.6 Kg 玉米粒 0.3 Kg 馬鈴薯小丁 0.2 Kg		糖類： 62.4 g 脂肪： 38.1 g 蛋白質： 22.1 g 熱量： 684大卡 全穀雜糧 5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.6份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.3份
11月21日 星期四	五穀米飯	五彩豆包 炸豆包(pc) 32 個 彩椒絲 0.1 Kg 杏鮑菇絲 0.1 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 素火腿絲 0.1 Kg	海帶素肉什錦(海帶素肉自備) 紅棗(兩) 1 兩 素腰花片(0.6K)*榮 1包 素雞丁 0.6 Kg 薑片 0.1 Kg	鐵板銀芽 豆芽菜 2 Kg 豆干片 0.2 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 西芹片 0.1 Kg	味噌豆腐湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 海帶芽(乾*兩) 1 兩 味噌(KG) 0.3 Kg 小白菜切 0.2 Kg 美白菇 0.1 Kg	金座蛋糕卷	糖類： 73.1 g 脂肪： 30.3 g 蛋白質： 37.0 g 熱量： 709大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 3.2份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
11月22日 星期五	有機米飯	素瓜仔肉(油蛋學校自備加菜) 素皮絲小丁*濕 1Kg 豆干丁 1 Kg 素肉燥 0.5 Kg 素火腿丁 0.2 Kg 碎瓜 0.1 Kg 滷蛋 0 個	田園玉米粒 玉米粒Q 1 Kg 豆薯小丁 1 Kg 豆干丁 0.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg 素火腿丁 0.1 Kg	炒小松(有機) 小松菜切(有機) 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	筍片排骨湯 紅棗(兩) 1 兩 鮮筍片 1 Kg 素排骨 0.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg	履歷豆奶	糖類： 85.1 g 脂肪： 36.0 g 蛋白質： 40.7 g 熱量： 807大卡 全穀雜糧 5.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 5.0份 蔬菜類 1.5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

製表日：2024/11/13

午餐秘書：

總務主任

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任 張璟驊

虎尾國小校長 洪孟真