

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第14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25日 星期一 | 紅藜麥飯 | 拌炒素羊肉<br>素羊肉 1 Kg<br>高麗菜切片 1 Kg<br>黑豆干片 1 Kg<br>木耳絲 0.1 Kg<br>紅蘿蔔片 0.1 Kg                                    | 香鬆蒸蛋<br>蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒<br>素海苔香鬆 0.1 Kg                                      | 雙色地瓜葉<br>地瓜葉切 2.5 Kg<br>紅蘿蔔絲 1 Kg<br>木耳絲 0.1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg     | 鄉思啵啵瓜瓜<br>冷凍地瓜丁CAS 0 Kg<br>脆圓 0 Kg<br>芋頭小丁(冷)(甜湯用) 0Kg<br>西谷米 0 Kg   | 橘子      | 醣類：<br>71.2 g<br>脂肪：<br>47.6 g<br>蛋白質：<br>43.0 g<br>熱量：<br>858大卡<br>全穀雜糧 4.1份<br>乳品類 0.0份<br>豆魚蛋肉 2.4份<br>蔬菜類 1.7份<br>水果類 0.0份<br>油脂與堅 3.1份   |
| 餐數 28      |      |  |  |  |  |         |   |
| 11月26日 星期二 | 白米飯  | 香滷菜捲<br>素豆皮捲 31 條  | 塔香海帶根<br>海帶根 1.5 Kg<br>九層塔(兩) 1 兩<br>素肉絲(濕) 0.3 Kg<br>紅蘿蔔絲 0.1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg | 人參高麗菜<br>高麗菜切 2.5 Kg<br>生香菇絲 0.1 Kg<br>紅蘿蔔片 0.1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg  | 綜合火鍋湯<br>冬瓜中丁 0.5 Kg<br>小素丸 0.3 Kg<br>玉米段 0.3 Kg<br>芹菜珠 0.1 Kg   |         | 醣類：<br>77.1 g<br>脂肪：<br>29.9 g<br>蛋白質：<br>37.7 g<br>熱量：<br>707大卡<br>全穀雜糧 4.6份<br>乳品類 0.0份<br>豆魚蛋肉 3.7份<br>蔬菜類 1.8份<br>水果類 0.0份<br>油脂與堅 3.3份   |
| 餐數 28      |      |  |  |  |  |         |   |
| 11月27日 星期三 | 麵食   | 義式肉醬麵<br>義大利麵 4 Kg<br>素蘑菇醬(小) 1 罐<br>素黑胡椒醬(小) 1 罐<br>杏鮑菇小丁 0.5 Kg<br>玉米粒 0.5 Kg<br>素火腿丁 0.3 Kg<br>青豆仁 0.2 Kg | 素海鮮卷(學校自備加菜)<br>素蝦捲(慈育) 0 條  | 炒青江菜<br>青江菜切(產銷) 2 Kg<br>生香菇片 0.1 Kg<br>紅蘿蔔片 0.1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg | 酸辣湯<br>嫩豆腐1.2K 1 盒<br>蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒<br>香菜(兩) 1 兩<br>鮮筍絲 1 Kg<br>木耳絲 0.1 Kg<br>紅蘿蔔絲 0.1 Kg<br>金針菇 0.1 Kg |         | 醣類：<br>188.5 g<br>脂肪：<br>28.0 g<br>蛋白質：<br>36.3 g<br>熱量：<br>1149大卡<br>全穀雜糧 8.0份<br>乳品類 0.0份<br>豆魚蛋肉 1.1份<br>蔬菜類 1.1份<br>水果類 0.0份<br>油脂與堅 3.3份 |
| 餐數 28      |      |  |  |  |  |         |   |
| 11月28日 星期四 | 十穀米飯 | 照燒素鰻佐彩椒<br>素鰻魚片 32 片<br>彩椒絲 0.1 Kg   | 南瓜豆腐蛋<br>蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒<br>南瓜片 1 Kg<br>嫩豆腐1.2K 1 盒<br>枸杞(兩) 1 兩             | 炒油江菜(有機)<br>油江菜切(有機) 2 Kg<br>生香菇片 0.1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg            | 蘿蔔排骨湯<br>白蘿蔔中丁 1 Kg<br>紅棗(兩) 1 兩<br>芹菜珠(兩) 1 兩<br>素排骨 0.2 Kg<br>美白菇 0.2 Kg                                   | 蘋果/摩斯蒟蒻 | 醣類：<br>73.2 g<br>脂肪：<br>26.9 g<br>蛋白質：<br>23.9 g<br>熱量：<br>628大卡<br>全穀雜糧 4.5份<br>乳品類 0.0份<br>豆魚蛋肉 2.6份<br>蔬菜類 1.3份<br>水果類 0.0份<br>油脂與堅 3.1份   |
| 餐數 28      |      |  |  |  |  |         |   |
| 11月29日 星期五 | 有機米飯 | 素牛蒡排<br>素牛蒡排 31 片  | 螞蟻上樹<br>高麗菜切片 1 Kg<br>冬粉 0.4 Kg<br>素肉燥 0.3 Kg<br>木耳絲 0.1 Kg<br>紅蘿蔔絲 0.1 Kg     | 木須油菜<br>油菜切(產銷) 2 Kg<br>木耳絲 0.1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg                  | 蔬菜豆腐湯<br>豆腐盒裝300g 2盒<br>芹菜珠(兩) 1 兩<br>蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒<br>高麗菜切片 0.2 Kg<br>美白菇 0.1 Kg                        |         | 醣類：<br>81.9 g<br>脂肪：<br>29.9 g<br>蛋白質：<br>22.4 g<br>熱量：<br>680大卡<br>全穀雜糧 4.9份<br>乳品類 0.0份<br>豆魚蛋肉 2.8份<br>蔬菜類 1.3份<br>水果類 0.0份<br>油脂與堅 3.1份   |
| 餐數 28      |      |  |  |  |  |         |   |

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

製表日：2024/11/20

午餐秘書：

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼總務主任 張璟驊

虎尾國民小學 校長 洪孟真