

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第16週午餐素食譜設計

材料用量

| 日期         | 主食    | 主菜  | 副菜  | 副菜   | 湯  | 水果      | 營養分析  |
|------------|-------|---|---|--|--|---------|---|
| 12月9日 星期一  | 白米飯   | 馬鈴薯燒<br>馬鈴薯(中丁) 1.5 Kg<br>紅蘿蔔(中丁) 0.5 Kg<br>素羊肉 0.3 Kg<br>小黃瓜(片) 0.1 Kg<br>薑(切片) 0.1 Kg<br>鴻禧菇 0.1 Kg   | 螞蟻上樹<br>豆芽菜 1.2 Kg<br>素肉燥(香) 1 包<br>木耳(絲濕) 0.2 Kg<br>紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg<br>冬粉 0.1 Kg | 炒小白菜<br>履歷小白菜(切段) 2 Kg<br>紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg<br>薑(切絲) 0.1 Kg                | 黑糖珍珠鮮奶<br>黑糖(450g) 1 包<br>鮮奶(1858cc) 1 瓶<br>粉圓 0 Kg  | 百香果     | 醣類: 115.0 g<br>脂肪: 17.0 g<br>蛋白質: 17.2 g<br>熱量: 695大卡 |
| 12月10日 星期二 | 糙米飯   | 鹹酥雞<br>九層塔(兩) 1 兩<br>芋粿(素) 1 包<br>素米血 0.6 Kg<br>豆包(生/切4/非) 0.5 Kg   | 豆薯炒蛋<br>豆薯(絲) 1 Kg<br>洗選蛋(30粒) 1 盤<br>毛豆仁 0.1 Kg                                | 翠炒青江菜<br>履歷青江菜(切段) 2 Kg<br>紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg<br>薑(切絲) 0.1 Kg               | 南瓜湯<br>芹菜(珠兩) 1 兩<br>薑(切片/兩) 1 兩<br>南瓜(片帶皮) 0.5 Kg<br>秀珍菇 0.1 Kg                             |         | 醣類: 73.7 g<br>脂肪: 23.1 g<br>蛋白質: 21.4 g<br>熱量: 602大卡  |
| 12月11日 星期三 | 白米飯   | 香菇肉羹飯<br>竹筍(絲/醃製) 1 Kg<br>洗選蛋(10粒) 1 盒<br>高麗菜(片) 1 Kg<br>杏鮑菇 0.3 Kg<br>金針菇 0.3 Kg<br>木耳(絲濕) 0.1 Kg<br>紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg<br>香菜 0.1Kg, 香菇(乾/整朵) 0.1Kg | 滷蛋(學校加菜)<br>滷蛋 30 個   | 炒青花菜<br>青花菜(冷凍CAS) 3 Kg<br>紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg<br>薑(切絲) 0.1 Kg               | 芝麻包<br>芝麻包(30g/蓮) 28 個<br>芝麻包(30g/備) 2 個   |         | 醣類: 85.9 g<br>脂肪: 21.2 g<br>蛋白質: 20.7 g<br>熱量: 632大卡  |
| 12月12日 星期四 | 小米飯   | 素蒲燒鰻<br>素蒲燒鰻 30 片<br>白芝麻(兩) 1 兩<br>香菜(兩) 1 兩  | 芹菜干絲<br>豆干(切絲/非) 1.5 Kg<br>芹菜(切段) 1 Kg<br>紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg<br>榨菜(切絲) 0.1 Kg        | 清炒高麗菜<br>高麗菜(片) 2 Kg<br>豆皮(整片-非) 1 片<br>紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg<br>薑(切絲) 0.1 Kg  | 關東煮湯<br>白蘿蔔(中丁) 0.6 Kg<br>素米血(切丁) 0.3 Kg<br>黑輪(切片) 0.3 Kg<br>芹菜(珠) 0.1 Kg<br>香菇(生鮮切片) 0.1 Kg | 香蕉/長條麵包 | 醣類: 102.3 g<br>脂肪: 22.1 g<br>蛋白質: 23.7 g<br>熱量: 718大卡 |
| 12月13日 星期五 | 有機白米飯 | 香滷蘭花干<br>杏鮑菇(頭) 1 Kg<br>素米血(切丁) 1 Kg<br>素肉燥(香) 1 包<br>滷包(單包) 1 包<br>蘭花干(菜) 1 Kg   | 白菜滷<br>大白菜(切片) 2 Kg<br>木耳(絲濕) 0.3 Kg<br>角螺(非) 0.3 Kg<br>紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg           | 有機蔬菜<br>有機蔬菜切 2 Kg<br>紅甜椒(絲) 0.1 Kg<br>香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg<br>薑(切絲) 0.1 Kg | 刺瓜排骨湯<br>刺瓜(片) 1 Kg<br>芹菜(兩) 1 兩<br>素排骨 0.3 Kg<br>美白菇 0.1 Kg                                 |         | 醣類: 74.6 g<br>脂肪: 23.9 g<br>蛋白質: 22.8 g<br>熱量: 619大卡  |

六大類份數  
全穀雜米 5.5  
蛋豆魚肉 2  
蔬菜類 2  
水果類 0.6  
油脂與堅 2.2  
奶類 0

全穀雜米 5.3  
蛋豆魚肉 1.7  
蔬菜類 1.5  
水果類 0  
油脂與堅 2  
奶類 0

全穀雜米 4.5  
蛋豆魚肉 2  
蔬菜類 1.8  
水果類 0  
油脂與堅 2  
奶類 0

全穀雜米 4.8  
蛋豆魚肉 2.5  
蔬菜類 1.5  
水果類 0  
油脂與堅 2  
奶類 0

全穀雜糧 4.6  
蛋豆魚肉 2  
蔬菜類 1.8  
水果類 0  
油脂與堅 2  
奶類 0

梅景食品股份有限公司 電話: 05-5882573 傳真: 05-5880580

午餐秘書:

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任:

教師兼總務主任 張璟驊

校長:

虎尾國民小學 洪孟真

製表日: 2024/12/4

本校一律使用國產豬肉

食材專線: 05-5882573

本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質及穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合其過敏體質者食用