

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第17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 | 六大類 | 份數 |
|-----------|-----------------|--|------------------|-----------------|------------------|-------|--|------|-----|
| 12月16日星期一 | 白米飯 | 紅燒桂竹筍 | 菇菇翡翠蒸蛋 | 清炒高麗菜 | 味噌豆腐湯 | 芭樂 | 醣類： 86.6 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 679大卡 | 全穀雜糧 | 6 |
| 餐數 | | 桂竹筍 3 Kg | 洗選蛋(10粒) 2 盒 | 高麗菜(片) 2 Kg | 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 | | | 蛋豆魚肉 | 2.4 |
| 27 | | 九層塔(兩) 1 兩 | 翡翠(250G) 2 包 | 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg | 味噌(1kg) 1 Kg | | | 蔬菜類 | 2.3 |
| | | 香菇(乾/切絲/兩) 1 兩 | 金針菇 0.1 Kg | 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg | 芹菜(珠) 0.1 Kg | | | 水果類 | 0 |
| | | 辣椒(條) 1 條 | 美白菇 0.1 Kg | 薑(切絲) 0.1 Kg | 履歷鵝白菜(切段) 0.1 Kg | | | 油脂與堅 | 2.4 |
| | | 青椒(中丁) 0.1 Kg | | | | | | 奶類 | 0 |
| | | 素肉絲(乾) 0.1 Kg | | | | | | | |
| 12月17日星期二 | 燕麥飯 | 梅干素肚 | 蒲瓜鮮燴 | 炒鵝白菜 | 豆薯蛋花湯 | | 醣類： 79.2 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 27.8 g 熱量： 684大卡 | 全穀雜糧 | 6.1 |
| 餐數 | | 素肚(榮) 1.5 Kg | 扁蒲(切條) 2 Kg | 履歷鵝白菜(切段) 2 Kg | 洗選蛋(10粒) 1 盒 | | | 蛋豆魚肉 | 2.4 |
| 27 | | 香菇(乾/切絲/兩) 1 兩 | 素羊肉 0.3 Kg | 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg | 豆薯(絲) 0.5 Kg | | | 蔬菜類 | 2.3 |
| | | 迷你豆輪(濕) 0.1 Kg | 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg | 薑(切絲) 0.1 Kg | 香菜 0.1 Kg | | | 水果類 | 0 |
| | | 梅乾菜(切片) 0.1 Kg | | | 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg | | | 油脂與堅 | 2.4 |
| | | 薑(切片) 0.1 Kg | | | | | | 奶類 | 0 |
| | | | | | | | | | |
| 12月18日星期三 | 肉醬麵 | 義式蘑菇麵 | 玉米布丁酥(學校加菜) | 清香油菜 | 南瓜濃湯 | | 醣類： 56.5 g 脂肪： 30.6 g 蛋白質： 29.7 g 熱量： 634大卡 | 全穀雜糧 | 6.3 |
| 餐數 | | 白扁麵(辰/直送) 3 Kg | 玉米布丁酥 28 個 | 履歷油菜(切段) 2 Kg | 南瓜(小丁去皮) 1 Kg | | | 蛋豆魚肉 | 2.2 |
| 27 | | 台塑素蘑菇醬(850g) 2 瓶 | | 紅甜椒(絲) 0.1 Kg | 洗選蛋(10粒) 1 盒 | | | 蔬菜類 | 2 |
| | | 素肉燥(香) 2 包 | | 薑(切絲) 0.1 Kg | 素濃湯粉(600g) 1 包 | | | 水果類 | 0 |
| | | 素火腿(丁/kg) 1 Kg | | 鴻禧菇 0.1 Kg | 鮮奶(930cc) 1 瓶 | | | 油脂與堅 | 2.2 |
| | | 蕃茄醬(500g/軟式) 1 瓶 | | | 玉米(粒-CAS) 0.1 Kg | | | 奶類 | 0 |
| | 豆干(切丁/非) 0.5 Kg | | | | | | | | |
| | | 毛豆仁 0.1 Kg | | | | | | | |
| | | 玉米(粒-CAS) 0.1Kg,紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1Kg,美白菇 0.1Kg | | | | | | | |
| 12月19日星期四 | 胚芽米飯 | 酥炸花枝排 | 香滷大溪干 | 翠炒青江菜 | 牛蒡排骨湯 | 光泉燕麥奶 | 醣類： 83.0 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 694大卡 | 全穀雜糧 | 6 |
| 餐數 | | 全素花枝排(榮) 30 片 | 大溪豆干(切9丁/非) 1 Kg | 履歷青江菜(切段) 2 Kg | 牛蒡(切片) 1 Kg | | | 蛋豆魚肉 | 2.1 |
| 27 | | | 滷包(單包) 1 包 | 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg | 素排骨 0.3 Kg | | | 蔬菜類 | 2 |
| | | | 素米血 0.6 Kg | 薑(切絲) 0.1 Kg | 秀珍菇 0.1 Kg | | | 水果類 | 0 |
| | | | 白蘿蔔(中丁) 0.5 Kg | 鴻禧菇 0.1 Kg | 紅棗 0.1 Kg | | | 油脂與堅 | 2.3 |
| | | | | | 紅蘿蔔(片) 0.1 Kg | | | 奶類 | 0 |
| | | | | 薑(切片) 0.1 Kg | | | | | |
| 12月20日星期五 | 有機白米飯 | 麻油雞 | 小黃瓜炒鮮蔬 | 有機豆芽菜 | 鹹湯圓 | | 醣類： 90.6 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 694大卡 | 全穀雜糧 | 6.1 |
| 餐數 | | 杏鮑菇 1.5 Kg | 小黃瓜(片) 1.5 Kg | 有機豆芽菜 2 Kg | 五行小湯圓(蓮) 1 Kg | | | 蛋豆魚肉 | 2.7 |
| 27 | | 素米血(切丁) 0.7 Kg | 秀珍菇 0.3 Kg | 小黃瓜(絲) 0.1 Kg | 芹菜(切段) 0.1 Kg | | | 蔬菜類 | 2.3 |
| | | 高麗菜(片) 0.7 Kg | 紅甜椒(絲) 0.3 Kg | 素火腿(片) 0.1 Kg | 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg | | | 水果類 | 0 |
| | | 素羊肉 0.1 Kg | 素甜不辣 0.3 Kg | | 素羊肉 0.1 Kg | | | 油脂與堅 | 2.4 |
| | | 薑(切片) 0.1 Kg | | | | | | 奶類 | 0 |
| | | | | | | | | | |

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

製表日：2024/12/12

午餐秘書：**教師兼 吳蕙如**
午餐秘書

總務主任：

教師兼 張環驊
總務主任

校長：**虎尾國民小學 洪孟真**
校長

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