

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第18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23日 星期一	白米飯	八寶肉燥 滷蛋 30 個 素香椿肉醬(600g) 2 包 碎瓜 0.8 Kg 豆干(切丁/非) 0.1 Kg	小瓜鮮炒 小黃瓜(片) 1 Kg 杏鮑菇(切片) 0.5 Kg 素羊肉 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	炒鵝白菜 履歷鵝白菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	燒仙草 仙草原汁(/2K) 1 包 地瓜圓 0 Kg 芋圓 0 Kg 綠豆 0 Kg	砂糖橘(學校)	醣類： 79.1 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 21.5 g 熱量： 617大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果類 奶類	6 2.4 2.3 0 2.4 0
12月24日 星期二	紅藜飯	香滷蘭花干 杏鮑菇(頭) 1 Kg 素米血(切丁) 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 滷包(單包) 1 包 蘭花干(菜) 1 Kg	菜脯炒蛋 洗選蛋(30粒) 1 盤 菜脯(切碎) 0.5 Kg 香菜 0.1 Kg	清炒高麗菜 高麗菜(片) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	紫菜玉米湯 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 洗選蛋(10粒) 1 盒 紫菜(50g) 1 包 玉米(粒-CAS) 0.5 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類： 83.5 g 脂肪： 26.9 g 蛋白質： 28.7 g 熱量： 706大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果類 奶類	6.1 2.4 2.3 0 2.4 0
12月25日 星期三	披薩	披薩(學校加菜/1人2片) 披薩(片-直送) 54 片	酥炸雙拼 素吉塊 30 塊 馬鈴薯波浪薯條(2kg/包) 2Kg	鮮燴青花 青花菜(切) 2 Kg 木耳(切片) 0.1 Kg 杏鮑菇(切片) 0.1 Kg 紅甜椒(中丁) 0.1 Kg	馬鈴薯濃湯 洗選蛋(10粒) 1 盒 素濃湯粉(600g) 1 包 馬鈴薯(小丁生鮮) 1 Kg 鮮奶(930cc) 1 瓶 玉米(粒-CAS) 0.5 Kg		醣類： 108.4 g 脂肪： 18.9 g 蛋白質： 19.6 g 熱量： 697大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果類 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
12月26日 星期四	小米飯	三杯素炒 百頁豆腐(中丁/非) 1.5 Kg 木耳(切片) 0.3 Kg 杏鮑菇(切片) 0.3 Kg 素羊肉 0.3 Kg 甜椒(中丁) 0.3 Kg 九層塔 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	泡菜年糕 素泡菜(600g/包) 1 斤 高麗菜(片) 1 Kg 韓式年糕(中) 1 包 玉米(粒-CAS) 0.5 Kg 秀珍菇 0.3 Kg	翠炒青江菜 履歷青江菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	酸菜鴨 素鴨片(kg) 0.6 公斤 酸菜(整顆-切片) 0.6 Kg 秀珍菇 0.3 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	信義葡萄(學校) 聖誕老公公饅頭	醣類： 137.0 g 脂肪： 24.3 g 蛋白質： 31.4 g 熱量： 912大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果類 奶類	6 2.1 2 0 2.3 0
12月27日 星期五	有機白米飯	糖醋鮑菇 杏鮑菇(整條) 1.5 Kg 豆包(生/非) 1 Kg 青椒(中丁) 0.1 Kg 素火腿(片) 0.1 Kg 彩椒(中丁) 0.1 Kg	砂鍋白菜煲 冬粉(把) 5 把 大白菜(切) 2 Kg 素沙茶醬(120g/小) 1 罐 木耳(絲濕) 0.3 Kg 角螺(非) 0.3 Kg 金針菇 0.3 Kg	有機蚵白菜 有機鵝白菜(切/大北圓) 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	刺瓜排骨湯 刺瓜(片) 1 Kg 素排骨 0.3 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg	履歷豆奶	醣類： 86.1 g 脂肪： 32.7 g 蛋白質： 35.7 g 熱量： 800大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果類 奶類	6.1 2.7 2.3 0 2.4 0

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

製表日：2024/12/19

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

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