

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第19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30日 星期一	白米飯	香酥白帶魚	蒲瓜鮮燴	清炒高麗菜	蘿蔔丸湯	百香果	醣類： 80.0 g 脂肪： 10.8 g 蛋白質： 12.2 g 熱量： 477大卡	全穀雜糧	6
		素白帶魚 30片	扁蒲(切條) 2 Kg 小黃瓜(片) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 素羊肉 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	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	白蘿蔔(中丁) 1 Kg 芹菜(珠兩) 1兩 素龍珠丸(16g) 0.6 Kg 秀珍菇 0.1 Kg			蛋豆魚肉	2.4
12月31日 星期二	海苔飯	馬鈴薯燒	黑木耳炒蛋	清香大陸妹	南瓜蛋花湯		醣類： 91.1 g 脂肪： 17.8 g 蛋白質： 23.0 g 熱量： 627大卡	全穀雜糧	6.1
		素肉排(切1/4) 15片 馬鈴薯(中丁) 1.5 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 2盒 木耳(絲濕) 0.6 Kg 小黃瓜(絲) 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.3 Kg	大陸妹(切) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	南瓜(小丁去皮) 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1盒 芹菜(珠) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg			蛋豆魚肉	2.4
1月2日 星期四	五穀米飯	麻油猴頭菇(學校加菜)	紅蘿蔔絲炒蛋	炒玉米油菜	豆薯蛋花湯	鎮東蛋糕	醣類： 78.2 g 脂肪： 30.4 g 蛋白質： 25.8 g 熱量： 685大卡	全穀雜糧	
		百頁豆腐*榮 1 Kg 紅棗(兩) 1兩 杏鮑菇片 0.2 Kg 木耳片 0.1 Kg 紅甜椒片 0.1 Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 紅蘿蔔絲 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	油菜切(產銷) 2 Kg 玉米粒Q 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	芹菜珠(兩) 1兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 豆薯絲 0.3 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg			乳品類	
1月3日 星期五	有機白米飯	醬燒素鰻	沙茶素魷魚	炒荷葉(有機)	鮮味蘿蔔湯		醣類： 79.1 g 脂肪： 31.9 g 蛋白質： 22.8 g 熱量： 682大卡	全穀雜糧	
		素鰻魚片 31片 白芝麻(兩) 1兩 杏鮑菇片 0.4 Kg	小黃瓜片 1.5 Kg 素沙茶醬(小) 1瓶 茵蔯紅片(0.6k) 1包 素雞 0.2 Kg 木耳片 0.1 Kg	荷葉白菜切(有機) 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	白蘿蔔中丁 1 Kg 芹菜珠(兩) 1兩 素羊肉(有蛋) 0.2 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg			豆魚蛋肉	

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

製表日：2024/12/25

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