

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第21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
1月13日 星期一 餐數 27	五穀米飯	東坡扣肉 筍乾(切) 1.5 Kg 乾香菇(兩) 1 兩 素三層 1 Kg	鮮菇皮絲 脆筍絲 1.5 Kg 素皮絲切絲*濕 0.2 Kg 金針菇 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	雙色青江菜 青江菜切(產銷) 2.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	素肉骨茶湯 肉骨茶包(小) 1 包 紅棗(兩) 1 兩 玉米段(冷) 0.5 Kg 杏鮑菇片 0.3 Kg 素皮絲中丁*濕 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg	芭樂	糖類：87.4 g 脂肪：25.2 g 蛋白質：23.1 g 熱量：662大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.3份 蔬菜類 2.3份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.2份
1月14日 星期二 餐數 27	白米飯	北海豆豉雞 素雞 1 Kg 小小油腐丁 0.5 Kg 杏鮑菇片 0.5 Kg 素火腿切片 0.5 Kg 豆豉 0.1 Kg	馬鈴薯烤蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 馬鈴薯絲 0.5 Kg 玉米粒Q 0.2 Kg 乳酪絲 0.1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg	人參高麗菜 高麗菜切 2.5 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	味噌豆腐湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 海帶芽(乾*兩) 1 兩 芹菜珠(兩) 1 兩 味噌(KG) 0.2 Kg 美白菇 0.1 Kg		糖類：85.1 g 脂肪：31.1 g 蛋白質：31.9 g 熱量：744大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.1份 豆魚蛋 3.1份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.2份
1月15日 星期三 餐數 27	夏威夷炒飯	素蛋炒飯 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 高麗菜切片 2 Kg 玉米粒Q 1 Kg 素火腿丁 0.5 Kg 素肉燥 0.5 Kg 毛豆仁 0.2 Kg	素花枝圈(學校自備) 素花枝圈 0 Kg	炒小白菜 小白菜切(產銷) 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	豆薯蛋花湯 芹菜珠(兩) 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 豆薯絲 0.5 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg		糖類：87.4 g 脂肪：32.9 g 蛋白質：25.4 g 熱量：749大卡 全穀雜糧 5.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.0份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.2份
1月16日 星期四 餐數 27	海苔飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇片 1.5 Kg 九層塔(兩) 1 兩 素羊肉 1 Kg 紅甜椒片 0.5 Kg 薑片 0.1 Kg	田園玉米粒 玉米粒Q 1 Kg 小黃瓜小丁 0.5 Kg 豆干丁 0.5 Kg 豆薯小丁 0.5 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg 素火腿丁 0.1 Kg	炒大陸妹 大陸妹切(產銷) 2 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg	牛蒡排骨湯 紅棗(兩) 1 兩 素排骨 0.4 Kg 牛蒡片 0.3 Kg 秀珍菇 0.2 Kg	統一可玉米片鮮奶酪	糖類：86.9 g 脂肪：23.1 g 蛋白質：33.4 g 熱量：666大卡 全穀雜糧 5.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 0.6份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與堅 0.0份
1月17日 星期五 餐數 27	有機米飯	香酥白帶魚 素白帶魚 32 片	洋芋肉燥 馬鈴薯小丁 1 Kg 豆干丁 0.5 Kg 素肉燥 0.4 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg	炒油江菜(有機) 油江菜切(有機) 2.5 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	竹筍腐皮湯 脆筍片 0.5 Kg 角螺 0.3 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 芹菜珠 0.1 Kg	履歷豆奶	糖類：84.3 g 脂肪：31.6 g 蛋白質：27.1 g 熱量：718大卡 全穀雜糧 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 3.4份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.2份

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

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：

校長 洪孟真

製表日：2025/1/8