

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第5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
3月10日 星期一	糙米飯	泰式檸檬魚 素魚片 30片 香菜(兩) 1兩 鳳梨(去皮) 0.5Kg 生香菇絲 0.2Kg 紅甜椒絲 0.2Kg	彩色豆腐 三角油腐丁(25g) 1.5Kg 小黃瓜片 0.1Kg 木耳片 0.1Kg 素火腿 0.1Kg	炒菠菜 菠菜切段(產銷) 2.5Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	竹筍湯 脆筍片 0.4Kg 秀珍菇 0.2Kg 角螺 0.2Kg 芹菜珠 0.1Kg	香梨	醣類: 13.3g 脂肪: 23.8g 蛋白質: 20.1g 熱量: 336大卡 全穀雜糧 0.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.9份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.3份 油脂與糖 3.2份
3月11日 星期二	白米飯	芋香燴鮮菇 乾香菇(兩) 1兩 小黃瓜片 1Kg 杏鮑菇片 0.4Kg 芋頭大丁*冷 0.3Kg 素肉排kg 0.2Kg	蛋酥瓠瓜 扁蒲切條 2Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 紅蘿蔔絲 0.1Kg	雙色油菜 油菜切(產銷) 2Kg 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	昆布蘿蔔湯 芹菜珠(兩) 1兩 玉米段(冷) 0.5Kg 白蘿蔔中丁 0.4Kg 小素丸 0.3Kg 海帶結 0.2Kg		醣類: 81.4g 脂肪: 22.4g 蛋白質: 19.0g 熱量: 598大卡 全穀雜糧 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.0份 蔬菜類 2.4份 水果類 0.0份 油脂與糖 3.2份
3月12日 星期三	快樂漢堡餐	漢堡DIY 蕃茄醬包 30包 漢堡皮(全聯) 30個	紅肉絲鮮菇麵包(續請學校加菜) 蛋(30粒/盤/約1.8k) 1盤 小黃瓜絲 0.5Kg	蒜香產銷美生菜 大陸妹切(產銷) 2Kg 生香菇片 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	南瓜濃湯 嫩豆腐1.2K 1盒 濃湯粉(64g康寶) 1包 鮮奶(光泉195ml) 1瓶 南瓜小丁去皮 0.5Kg 玉米粒 0.3Kg 馬鈴薯小丁 0.2Kg		醣類: 61.3g 脂肪: 38.0g 蛋白質: 22.5g 熱量: 677大卡 全穀雜糧 5.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.7份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與糖 3.2份
3月13日 星期四	五穀米飯	白帶漁 素白帶魚 30片	海帶素肉什錦 紅棗(兩) 1兩 素腰花片(0.6k)*榮 1包 海帶素肉 0.6Kg 素雞丁 0.3Kg 薑片 0.1Kg	人參高麗菜 高麗菜切 2.5Kg 生香菇絲 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	味噌豆腐湯 嫩豆腐1.2K 1盒 海帶芽(乾*兩) 1兩 味噌(KG) 0.3Kg 小白菜切 0.2Kg 美白菇 0.1Kg	光泉草莓優酪乳	醣類: 86.9g 脂肪: 31.0g 蛋白質: 33.3g 熱量: 750大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.8份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與糖 3.2份
3月14日 星期五	有機米飯	素瓜仔肉(滷蛋學校自備加菜) 素皮絲小丁*濕 1Kg 豆干丁 1Kg 素肉燥 0.5Kg 素火腿丁 0.2Kg 碎瓜 0.1Kg 滷蛋 0個	田園玉米粒 玉米粒 1Kg 豆薯小丁 1Kg 豆干丁 0.5Kg 毛豆仁 0.1Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg 素火腿丁 0.1Kg	炒有機嫩葉(有機) 嫩葉白菜切(有機) 2.5Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	黃瓜排骨湯 刺瓜片 1Kg 紅棗(兩) 1兩 芹菜珠(兩) 1兩 素排骨 0.5Kg 秀珍菇 0.1Kg		醣類: 85.5g 脂肪: 37.3g 蛋白質: 33.9g 熱量: 796大卡 全穀雜糧 5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 4.1份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與糖 3.2份

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

製表日: 2025/3/6

午餐秘書: 教師兼 吳蕙如

總務主任: 教師兼 張璟驊

校長: 虎尾國民小學 洪孟真

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