

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第2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
2月17日 星期一	白米飯	香酥蔬菜餅 紅蘿蔔(絲) 1 Kg 素火腿絲(恩) 1 Kg 高麗菜(絲) 1 Kg 粘師傅酥炸粉(k) 1 包 玉米(粒-CAS) 0.5 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.5 Kg 香菜 0.1 Kg	螞蟻上樹 豆芽菜 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 冬粉 0.6 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	翠炒油菜 履歷油菜(切段) 2 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	黑糖雙圓湯 地瓜圓 0 Kg 芋圓 0 Kg 黑糖(450g) 0 包	芭樂	糖類： 100.1 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 19.4 g 熱量： 694大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.2 2.4 2.3 0 2.2 0
2月18日 星期二	燕麥飯	醬燒麵腸 麵腸(切片) 2 Kg 辣椒(條) 1 條 鳳梨罐頭(小) 1 罐 木耳(切片) 0.3 Kg 青椒(中丁) 0.3 Kg 紅甜椒(中丁) 0.3 Kg	洋芋三絲 洋芋(絲) 1.5 Kg 豆干(切絲/非) 0.6 Kg 芹菜(切段) 0.3 Kg 素火腿(片) 0.1 Kg	炒菠菜 履歷菠菜(切段) 2 Kg 枸杞(兩) 1 兩 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 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		糖類： 104.5 g 脂肪： 30.2 g 蛋白質： 33.7 g 熱量： 843大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2.4 2.3 0 2.4 0
2月19日 星期三	白米飯	香椿蛋炒飯 洗選蛋(10粒) 2 盒 高麗菜(絲) 1.5 Kg 素香椿肉醬(罐) 1 瓶 毛豆仁 0.3 Kg 皮絲 0.3 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.3 Kg	滷蛋 水煮蛋 27 個 水煮蛋(備) 2 個 滷包(單包) 1 包	炒鵝白菜 履歷鵝白菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	冬瓜湯 冬瓜(中丁) 1 Kg 薑(切片/兩) 1 兩 素龍珠丸(16g) 0.3 Kg 秀珍菇 0.1 Kg	麥克雞塊(學校加菜)	糖類： 81.9 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 23.7 g 熱量： 649大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
2月20日 星期四	胚芽米飯	素烤鰻 全素烤鰻(菜) 30 片	香滷大溪干 滷包(單包) 1 包 大溪豆干(切9丁/非) 1 Kg 素米血 0.6 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.5 Kg	清炒高麗菜 高麗菜(片) 2 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	刺瓜排骨湯 刺瓜(片) 1 Kg 枸杞(兩) 1 兩 素排骨 0.3 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg	葡萄(起士卷)	糖類： 78.5 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 19.3 g 熱量： 598大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.1 2 0 2.3 0
2月21日 星期五	有機白米飯	香菇蠔油雞 九層塔(兩) 1 兩 紅棗(兩) 1 兩 素雞丁 1 Kg 薑(切片/兩) 1 兩 白蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.3 Kg 香菇(生鮮中丁) 0.3 Kg 素羊肉 0.3 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	有機豆芽菜 有機豆芽菜 2 Kg 小黃瓜(絲) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	蔬菜豆腐湯 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 洗選蛋(10粒) 1 盒 大白菜(切片) 0.6 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg		糖類： 94.8 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 27.9 g 熱量： 721大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 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：2025/2/12

午餐秘書：

總務主任

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任 張璟驊

虎尾國民小學 校長 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