

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第3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24日 星期一	白米飯	三杯猴頭菇 杏鮑菇(中丁) 1.5 Kg 九層塔(兩) 1 兩 麻油猴頭菇(御品) 1 包 薑(切片/兩) 1 兩 木耳(切片) 0.1 Kg 彩椒(片) 0.1 Kg	白菜滷 大白菜(切片) 2 Kg 豆皮(整片-非) 1 片 素羊肉 0.2 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	炒油菜 履歷油菜(切段) 2 Kg 薑(切絲/斤) 2 包 薑(完整/整週) 0.5 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切片) 0.1 Kg	蘿蔔湯 白蘿蔔(中丁) 1.5 Kg 素排骨 0.3 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg	水果 (蛋素)	醣類： 83.2 g 脂肪： 18.2 g 蛋白質： 16.8 g 熱量： 576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25日 星期二	糙米飯	南瓜烤蛋 洗選蛋(10粒) 2 盒 南瓜(小丁去皮) 0.6 Kg 毛豆仁 0.3 Kg 杏鮑菇(小丁) 0.3 Kg 乳酪絲(BFT) 0.2 Kg	五彩繽紛 豆芽菜 1 Kg 豆干(切片/非) 0.6 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 芹菜(切段) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 素肉羹條 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	結頭湯 香菜(兩) 1 兩 結頭菜(小丁) 1 Kg 素龍珠丸(16g) 0.5 Kg 玉米(小段-生鮮) 0.2 Kg		醣類： 82.1 g 脂肪： 25.8 g 蛋白質： 21.6 g 熱量： 662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26日 星期三	麵食	米粉羹 大白菜(切片) 1.5 Kg 米粉(乾) 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 素肉羹條 1 Kg 皮絲 0.3 Kg 竹筍(絲/醃製) 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg	米粉羹1 香菇(乾/切絲/兩) 1 兩 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 金針菇 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	翠炒青江菜 履歷青江菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	東山丫頭 小豆干(切4丁/非) 1 Kg 海帶(結-溼) 0.6 Kg 素米血 0.6 Kg 八角粒 0 Kg 花椒粒(kg) 0 Kg	紅燒獅子頭(學校加菜)	醣類： 62.5 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 26.9 g 熱量： 608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27日 星期四	五穀飯	素花枝排 全素花枝排(榮) 30 片	什錦炒蛋 洗選蛋(10粒) 2 盒 馬鈴薯(小丁生鮮) 1 Kg 毛豆仁(產銷) 0.5 Kg 金針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg 素火腿(丁/kg) 0.1 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 2 Kg 金針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	酸辣湯 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 洗選蛋(10粒) 1 盒 木耳(絲濕) 0.1 Kg 竹筍(絲/醃製) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg	鎮東菠蘿麵包	醣類： 79.8 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 23.2 g 熱量： 639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
								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：2025/2/20

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