

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第4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3日 星期一 餐數 27	糙米飯	起司蔬菜(乳酪學校加菜) 福樂一番鮮鮮奶200ml 2瓶 馬鈴薯中丁 2 Kg 美白菇*包 1包 青花菜(冷)CAS 1 Kg 彩椒片 0.1 Kg 杏鮑菇片 0.1 Kg	南瓜蒸蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 南瓜片 1.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	木須油菜 油菜切(產銷) 2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	蘿蔔爆皮湯 白蘿蔔中丁 0.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 芹菜珠 0.1 Kg 角螺 0.1 Kg	小番茄	糖類：96.8 g 脂肪：24.3 g 蛋白質：23.3 g 熱量：701大卡 全穀雜糧 5.7份 乳品類 0.1份 豆魚蛋 1.1份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.3份
3月4日 星期二 餐數 27	白米飯	花生什錦 嫩豆腐1.2K 1盒 紅蘿蔔中丁 1 Kg 烤麩*濕 0.5 Kg 熟花生 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	螞蟻上樹 高麗菜切片 1 Kg 冬粉 0.4 Kg 素肉燥 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	炒玉米小白菜 小白菜切(產銷) 2 Kg 玉米粒Q 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	菌菇蛋花湯 芹菜珠(兩) 2兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1.3盒 杏鮑菇絲 0.1 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg		糖類：90.0 g 脂肪：31.3 g 蛋白質：22.0 g 熱量：727大卡 全穀雜糧 5.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.2份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.8份
3月5日 星期三 餐數 27	麵食(白扁麵4K)	義式肉醬麵 義大利麵 4 Kg 素蘑菇醬(小) 1罐 素黑胡椒醬(小) 1罐 杏鮑菇小丁 0.5 Kg 玉米粒 0.5 Kg 素火腿丁 0.3 Kg 青豆仁 0.1 Kg	三角薯餅 三角薯餅 30片	炒大陸妹 大陸妹切(產銷) 2.3 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	高麗菜玉米濃湯 嫩豆腐1.2K 1盒 濃湯粉(64g康寶) 1包 福樂一番鮮鮮奶200ml 1瓶 南瓜小丁去皮 0.5 Kg 玉米粒 0.3 Kg 馬鈴薯小丁 0.2 Kg		糖類：192.4 g 脂肪：10.8 g 蛋白質：36.8 g 熱量：1013大卡 全穀雜糧 9.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 10.7份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅 0.0份
3月6日 星期四 餐數 27	五穀米飯	鹽酥拼盤 地瓜切條 1.5 Kg 芋頭切條 1 Kg 酥炸粉(1K/粘師父) 1包	紅蘿蔔絲炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 紅蘿蔔絲 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	炒小松(有機) 小松菜切(有機) 2 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 0.3 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg	桶柑 光泉玉米脆片 奶酪	糖類：106.5 g 脂肪：26.6 g 蛋白質：24.2 g 熱量：768大卡 全穀雜糧 7.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.7份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.3份
3月7日 星期五 餐數 27	有機白米飯	醬燒素鰻 素鰻魚片 30片 白芝麻(兩) 1兩 杏鮑菇片 0.3 Kg	沙茶素魷魚 小黃瓜片 1.5 Kg 素沙茶醬(小) 1瓶 茼蒿紅片(0.6k) 1包 素雞 0.2 Kg 木耳片 0.1 Kg	人參高麗菜 高麗菜切 2 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	鮮味冬瓜湯 冬瓜中丁 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		糖類：77.8 g 脂肪：31.1 g 蛋白質：21.5 g 熱量：666大卡 全穀雜糧 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.5份 蔬菜類 2.0份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.5份

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

製表日：2025/2/25

午餐秘書：

總務主任兼

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