

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第6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17日 星期一	紅藜麥飯	拌炒素羊肉 素羊肉 1.1 Kg 高麗菜切片 1.1 Kg 黑豆干片 1.1 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg	豆漿蒸蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3 盒 豆漿(200*光泉) 1 罐 毛豆仁 0.1 Kg 玉米粒 0.1 Kg	雙色菠菜 菠菜切段(產銷) 2.5 Kg 紅蘿蔔絲 1 Kg 木耳絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	紅豆紫米湯圓 小湯圓(0.6K) 0 包 紅豆(產銷) 0 Kg 黑糯米 0 Kg	蜜棗	醣類：78.4 g 脂肪：51.3 g 蛋白質：45.0 g 熱量：926大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 12.5份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.4份
3月18日 星期二	白米飯	香滷菜捲 素豆皮捲 31 條	塔香海帶根 海帶根 1.5 Kg 九層塔(兩) 1 兩 素肉絲(濕) 0.3 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	人參高麗菜 高麗菜切 2.5 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	綜合火鍋湯 冬瓜中丁 0.5 Kg 小素丸 0.3 Kg 玉米段 0.3 Kg 芹菜珠 0.1 Kg 角螺 0.1 Kg		醣類：80.0 g 脂肪：31.7 g 蛋白質：40.8 g 熱量：745大卡 全穀雜糧 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 14.1份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.4份
3月19日 星期三	麵食	台式炒麵 乾香菇絲*兩 1 兩 素皮絲切絲*濕 1 Kg 高麗菜切 1 Kg 素火腿絲 0.3 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 芹菜段 0.1 Kg	魯油腐加滷蛋 三角油腐(50g) 30 個 素蝦捲(慈育) 0 條	炒大陸妹 大陸妹切(產銷) 2 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	酸辣湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 脆筍絲 1 Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 香菜(兩) 1 兩 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg		醣類：79.6 g 脂肪：31.1 g 蛋白質：31.7 g 熱量：726大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 13.1份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.4份
3月20日 星期四	十穀米飯	照燒素鰻佐彩椒 素鰻魚片 31 片 彩椒絲 0.1 Kg	南瓜豆腐蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 南瓜片 1 Kg 嫩豆腐1.2K 1 盒 枸杞(兩) 1 兩	炒油菜 油菜切(產銷) 2 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 芹菜珠(兩) 1 兩 素排骨 0.2 Kg 美白菇 0.2 Kg	小蕃茄/長條麵包	醣類：80.4 g 脂肪：29.0 g 蛋白質：25.0 g 熱量：681大卡 全穀雜糧 5.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 12.6份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.4份
3月21日 星期五	有機米飯	鮮蔬咖哩 素咖哩塊(220g*數盛) 1 盒 馬鈴薯中丁 1 Kg 杏鮑菇片 0.5 Kg 紅蘿蔔中丁 0.5 Kg 調理素雞丁 0.5 Kg 青花菜(冷)CAS 0.5 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	木須有機菜 嫩葉白菜切(有機) 2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	蔬菜豆腐湯 豆腐盒裝300g 2 盒 芹菜珠(兩) 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 高麗菜切片 0.2 Kg 美白菇 0.1 Kg		醣類：101.2 g 脂肪：29.2 g 蛋白質：22.0 g 熱量：752大卡 全穀雜糧 5.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 11.9份 蔬菜類 2.0份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.4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 吳蕙如  
午餐秘書

總務主任：教師兼 張瑋驊  
總務主任

校長：虎尾國民小學 洪孟真  
校長

製表日：2025/3/12

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物(如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上述食材過敏者請注意。