

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第7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24日 星期一	五穀米飯	東坡扣肉 筍乾(切) 1.5 Kg 乾香菇(兩) 1 兩 素三層 1 Kg	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	雙色油菜 油菜切(產銷) 2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 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	甘蔗	糖類：83.1 g 脂肪：34.6 g 蛋白質：31.3 g 熱量：760大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.2份 蔬菜類 2.2份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.2份
3月25日 星期二	白米飯	北海豆豉雞 素雞 1 Kg 小小油腐丁 0.5 Kg 杏鮑菇片 0.5 Kg 素火腿切片 0.5 Kg 豆豉 0.1 Kg	南瓜蒸蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 南瓜片 1.5 Kg 枸杞(兩) 1 兩	人參高麗菜 高麗菜切 2.5 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	味噌豆腐湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 海帶芽(乾*兩) 1 兩 芹菜珠(兩) 1 兩 味噌(KG) 0.2 Kg 美白菇 0.1 Kg		糖類：88.1 g 脂肪：30.2 g 蛋白質：31.2 g 熱量：746大卡 全穀雜糧 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.1份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.2份
3月26日 星期三	白米飯	素蛋炒飯 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 高麗菜切片 2 Kg 玉米粒Q 1 Kg 素火腿丁 0.5 Kg 素肉燥 0.5 Kg 毛豆仁 0.2 Kg	素花枝圈(學校自備) 素花枝圈 0 Kg	炒青江菜 青江菜切(產銷) 2 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	豆薯蛋花湯 芹菜珠(兩) 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 豆薯絲 0.5 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg		糖類：89.4 g 脂肪：33.4 g 蛋白質：26.0 g 熱量：764大卡 全穀雜糧 5.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.0份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.3份
3月27日 星期四	海苔飯	香滷菜捲 素豆皮捲 30 條	田園玉米粒 玉米粒Q 1 Kg 小黃瓜小丁 0.5 Kg 豆干丁 0.5 Kg 豆薯小丁 0.5 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg 素火腿丁 0.1 Kg	炒大陸妹 大陸妹切(產銷) 2 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg	綜合火鍋湯 白蘿蔔中丁 0.5 Kg 小素丸 0.3 Kg 玉米段 0.3 Kg 小小油腐丁 0.2 Kg 芹菜珠 0.1 Kg	綜合莓果優格 葡萄	糖類：86.0 g 脂肪：15.3 g 蛋白質：42.3 g 熱量：630大卡 全穀雜糧 5.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 4.2份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與鹽 0.0份
3月28日 星期五	有機米飯	香酥白帶魚 素白帶魚 30 片	洋芋肉燥 馬鈴薯小丁 1 Kg 豆干丁 0.5 Kg 素肉燥 0.4 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg	炒小松菜(有機) 小松菜切(有機) 2.5 Kg 枸杞(兩) 1 兩 生香菇絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	竹筍腐皮湯 脆筍片 0.5 Kg 角螺 0.3 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 芹菜珠 0.1 Kg	履歷豆奶	糖類：84.2 g 脂肪：31.4 g 蛋白質：26.8 g 熱量：716大卡 全穀雜糧 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.3份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.2份

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918 製表日：2025/3/20

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 校長 洪孟真

\*\*水果品質因收天氣影響，若臨時更換品項，敬請見諒。

\*\*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。