

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第8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
4月1日 星期二	海苔飯	三杯白玉捲 素高麗菜捲 30 個 九層塔(兩) 1 兩 薑(切片/兩) 1 兩 杏鮑菇(中丁) 0.1 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg	馬鈴薯燒 毛豆仁(產銷) 1 Kg 玉米(粒-CAS) 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 馬鈴薯(中丁) 1 Kg	清香油菜 履歷油菜(切段) 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	蔬菜素排湯 高麗菜(片) 0.9 Kg 素排骨 0.8 Kg 金針菇 0.4 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.3 Kg	蜜棗(學校自備)	醣類： 95.7 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 22.6 g 熱量： 694大卡	全穀雜糧類 6.1 蛋豆魚肉類 2.4 蔬菜類 2.3 水果類 1 油脂與堅果類 2.4 奶類 0	27
4月2日 星期三	白米飯	香菇肉羹飯 竹筍(絲/醃製) 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 高麗菜(片) 1 Kg 杏鮑菇 0.3 Kg 金針菇 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菜 0.1Kg,香菇(乾/整朵) 0.1Kg	滷油豆腐 油豆腐(三角/37g/非) 30 個	有機蔬菜 有機蔬菜切 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	芝麻包 芝麻包(30g/蓮) 27 個 芝麻包(30g/備) 2 個	滷蛋(學校加菜)	醣類： 86.8 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 686大卡	全穀雜糧類 6.3 蛋豆魚肉類 2.2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與堅果類 2.2 奶類 0	27

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580

製表日：2025/3/26

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

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