

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第9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7日 星期一	白米飯	紅燒滷肉丁	雪菜炒豆皮	清香鵝白菜	高麗菜湯	蓮霧	醣類： 85.4 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 28.3 g 熱量： 711大卡	全穀雜糧類	6.1
		素羊肉 1.5 Kg 薑(完整/整週) 0.6 Kg 中豆輪(濕) 0.5 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 海帶(結-溼) 0.5 Kg	辣椒(條) 6 條 雪裡紅(碎) 1.2 Kg 豆包(生/切絲/非) 1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.3 Kg	履歷鵝白菜(切段) 3 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 雪白菇 0.1 Kg	味噌(140g) 2 包 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 海帶(芽/乾/兩) 1 兩 高麗菜(片) 1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg			蛋豆魚	2.2
4月8日 星期二	燕麥飯	香滷素排	扁蒲培根	炒菠菜	蔬菜蛋花湯		醣類： 76.1 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 22.1 g 熱量： 614大卡	全穀雜糧類	6.3
		素肉排(香) 27 片 油豆腐(丁/9g/非) 1.5 Kg 紅棗(兩) 1 兩 杏鮑菇 0.8 Kg	扁蒲(切片) 2 Kg 素培根 0.6 Kg 生鮮玉米筍 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	履歷菠菜(切段) 3 Kg 枸杞(兩) 1 兩 鴻禧菇 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 1 盒 履歷小白菜(切段) 0.8 Kg 番茄(切丁) 0.2 Kg 金針菇 0.1 Kg			蛋豆魚	2.4
4月9日 星期三	白米飯	甘藍蔬菜粥	滷味燙	炒油菜	素香鬆(學校自備)		醣類： 77.0 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 23.9 g 熱量： 641大卡	全穀雜糧類	6.1
		美白菇(包) 3 包 素肉燥(香) 2 包 結頭菜(絲) 1.2 Kg 玉米(粒/QR) 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒	辣椒(條) 6 條 高麗菜(片) 1 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 0.8 Kg 素米血(切丁) 0.8 Kg 酸菜(絲) 0.5 Kg	履歷油菜(切段) 2.5 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	素味香鬆(香) 27 包			蛋豆魚	2.2
4月10日 星期四	小米飯	香酥魚排	番茄炒蛋	炒大陸妹	肉羹湯	統一草莓AB優酪乳	醣類： 90.1 g 脂肪： 17.1 g 蛋白質： 14.1 g 熱量： 82.3大卡	全穀雜糧類	6.3
		素白帶魚 27 片	洗選蛋(10粒) 2 盒 番茄(切片) 1.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	大陸妹(切) 3 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	大白菜(切片) 1 Kg 香菜(兩) 1 兩 素肉羹條 0.8 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 竹筍(絲/清洗) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg			蛋豆魚	2.2
4月11日 星期五	有機米飯	砂鍋豆腐煲	彩繪炒三絲	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯		醣類： 72.8 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 643大卡	全穀雜糧類	6.1
		百頁豆腐(中丁/非) 1.5 Kg 大白菜(切片) 1 Kg 素沙茶醬(小) 1 罐 金針菇 0.6 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 素火腿(片) 0.2 Kg	紅麴素排 7 片 素黑輪(切片) 0.7 Kg 榨菜(切絲) 0.7 Kg 芹菜(切段) 0.5 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg	有機蔬菜切 3 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg 芹菜(兩) 1 兩 素龍珠丸(16g) 0.6 Kg 玉米(小段-生鮮) 0.3 Kg			蛋豆魚	2.2

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

製表日：2025/3/31

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。

*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