

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第11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21日 星期一	白米飯	筍乾素肉 海帶素肉 2 Kg 筍乾(清洗截切) 0.6 Kg 薑(完整/整週) 0.6 Kg	薯絲鮮炒 豆薯(絲) 1 Kg 杏鮑菇(切絲) 0.6 Kg 豆干(切絲/非) 0.6 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg	田園青江 履歷青江菜(切段) 2.5 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 金針菇 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg	檸檬愛玉山粉圓 山粉圓 0 Kg 生鮮檸檬汁(大) 0 罐 愛玉(切丁/榮) 0 Kg	恐龍蛋李子	醣類： 76.5 g 脂肪： 17.9 g 蛋白質： 14.8 g 熱量： 537大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2.4 2.3 1 2.4 1
4月22日 星期二	胚芽米飯	香滷蘭花干 杏鮑菇(頭) 1 Kg 素米血(切丁) 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 滷包(單包) 1 包 蘭花干(榮) 1 Kg	菜脯炒蛋 洗選蛋(10粒) 3 盒 菜脯(切碎) 0.6 Kg 九層塔 0.1 Kg	蒜香大白菜 大白菜(切段) 2.5 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	冬菜鴨湯 冬瓜(中丁) 1.5 Kg 素鴨片(kg) 0.8 公斤		醣類： 21.8 g 脂肪： 98.4 g 蛋白質： 15.3 g 熱量： 1041大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2.4 2.3 0 2.4 1
4月23日 星期三	大亨堡	起司鮮蔬蛋 洗選蛋(10粒) 2 盒 起司(片) 15 片 小黃瓜(小丁) 0.3 Kg 玉米(粒-CAS) 0.3 Kg 紅甜椒(小丁) 0.2 Kg	素熱狗(學校加菜) 素熱狗 27 條	炒高麗菜 高麗菜(片) 3 Kg 豆皮(整片-非) 2 片 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	南瓜濃湯 南瓜(小丁去皮) 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 素濃湯粉(600g) 1 包 鮮奶(930cc) 1 瓶 玉米(粒-CAS) 0.1 Kg		醣類： 16.3 g 脂肪： 34.2 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 478大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
4月24日 星期四	麥片飯	香酥杏鮑菇 杏鮑菇 3 Kg 九層塔(兩) 1 兩	鮮瓜菇片 大黃瓜(片) 1.5 Kg 秀珍菇 0.5 Kg 素羊肉 0.3 Kg 木耳(切片) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	炒油菜 履歷油菜(切段) 2.5 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 紅甜椒(絲) 0.2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.2 Kg	營養蔬菜湯 洗選蛋(10粒) 1 盒 海帶(芽/乾/兩) 1 兩 金針菇 0.5 Kg 履歷小白菜(切段) 0.5 Kg	蔬果汁	醣類： 28.5 g 脂肪： 92.8 g 蛋白質： 9.3 g 熱量： 991大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.1 2 0 2.3 0
4月25日 星期五	有機米飯	泡菜炒年糕 大白菜(切片) 2 Kg 素泡菜(360g/罐) 1 瓶 韓式年糕(中) 1 包	什錦炒寬粉 素肉燥(香) 2 包 豆芽菜 1 Kg 冬粉 0.6 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 3 Kg 紅甜椒(絲) 0.2 Kg 美白菇 0.2 Kg	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 香菜(兩) 1 兩 素龍珠丸(16g) 0.7 Kg	履歷豆奶	醣類： 101.7 g 脂肪： 20.4 g 蛋白質： 21.6 g 熱量： 693大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2.7 2.3 0 2.4 0

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

製表日：2025/4/17

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

本校一律使用國產豬肉

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