

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第14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
5月12日 星期一	糙米飯	泰式檸檬魚 素魚片 30 片 香菜(兩) 1 兩 鳳梨(去皮) 0.5 Kg 生香菇絲 0.2 Kg 紅甜椒絲 0.2 Kg	彩色豆腐 三角油腐丁(25g) 1.5 Kg 小黃瓜片 0.1 Kg 木耳片 0.1 Kg 素火腿 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	黑糖綠豆薏仁湯 小薏仁 0 Kg 綠豆 0 Kg 黑糖(Kg) 0 Kg	小番茄	糖類：11.3 g 脂肪：22.1 g 蛋白質：15.5 g 熱量：299大卡 全穀雜糧 0.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 12.4份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.3份 油脂與 3.2份
5月13日 星期二	白米飯	芋香燴鮮菇 乾香菇(兩) 1 兩 小黃瓜片 1 Kg 杏鮑菇片 0.4 Kg 芋頭大丁*冷 0.3 Kg 素肉排kg 0.2 Kg	蛋酥瓠瓜 扁蒲切條 2 Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	蒜香產銷美生菜 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	昆布蘿蔔湯 芹菜珠(兩) 1 兩 玉米段(冷) 0.5 Kg 白蘿蔔中丁 0.4 Kg 小素丸 0.3 Kg 海帶結 0.2 Kg		糖類：83.9 g 脂肪：22.1 g 蛋白質：19.4 g 熱量：607大卡 全穀雜糧 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 11.0份 蔬菜類 2.4份 水果類 0.0份 油脂與 3.2份
5月14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)	炒地瓜葉 地瓜葉切 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0 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：90.9 g 脂肪：33.7 g 蛋白質：27.8 g 熱量：777大卡 全穀雜糧 5.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 13.0份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與 3.3份
5月15日 星期四	五穀米飯	白帶魚 素白帶魚 30 片	海帶素肉什錦 紅棗(兩) 1 兩 素腰花片(0.6K)*榮 1 包 海帶素肉 0.6 Kg 素雞丁 0.3 Kg 薑片 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	黃瓜排骨湯 刺瓜片 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 芹菜珠(兩) 1 兩 素排骨 0.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg	百香果、欣芳行起士捲	糖類：86.8 g 脂肪：28.8 g 蛋白質：30.8 g 熱量：718大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 12.4份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與 3.2份
5月16日 星期五	有機米飯	素瓜仔肉(滷蛋學校自備加菜) 素皮絲小丁*濕 1 Kg 豆干丁 1 Kg 素肉燥 0.5 Kg 素火腿丁 0.2 Kg 碎瓜 0.1 Kg 滷蛋 0 個	田園玉米粒 玉米粒 1 Kg 豆薯小丁 1 Kg 豆干丁 0.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg 素火腿丁 0.1 Kg	炒小松(有機) 小松菜切(有機) 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 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 味噌(KG) 0.3 Kg 小白菜切 0.2 Kg 美白菇 0.1 Kg		糖類：85.7 g 脂肪：39.5 g 蛋白質：36.4 g 熱量：829大卡 全穀雜糧 5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 14.6份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與 3.2份

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

製表日：2025/5/6

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 洪孟真

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。