

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第16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26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	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	台灣之光黑糖珍珠鮮奶 白玉粉圓3K/包 0 包 粉圓 0 Kg 鮮奶(福樂1830ml) 0 桶 黑糖(Kg) 0 Kg	葡萄	醣類： 85.5 g 脂肪： 31.0 g 蛋白質： 27.7 g 熱量： 728大卡
5月27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	蕃茄炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3 盒 蕃茄切片 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	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		醣類： 84.3 g 脂肪： 33.0 g 蛋白質： 33.9 g 熱量： 766大卡
5月28日 星期三	白米飯	肉粽(學校自備) 台式肉粽\$代 0 個	素雞排 素雞排 30 個	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	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		醣類： 73.1 g 脂肪： 24.6 g 蛋白質： 18.5 g 熱量： 584大卡
5月29日 星期四	糙米飯	三杯猴頭菇 杏鮑菇片 1.5 Kg 九層塔(兩) 1 兩 御品麻油猴頭菇(600g) 1 包 紅甜椒片 0.5 Kg 薑片 0.1 Kg	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	炒玉米有機山菠菜 山菠菜切(有機) 2 Kg 玉米粒Q 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 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	小番茄(摩斯蒟蒻(檸檬))	醣類： 27.5 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 15.9 g 熱量： 369大卡
			端 午 節	假 期			

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

製表日：2025/5/20
 校長：

總務主任：

教師兼午餐秘書吳蕙如

教師兼午餐秘書張璟驊

虎尾國民小學洪子真校長

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。