

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第17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
6月22日 星期一	白米飯	筍片麵腸 麵腸 2 Kg 竹筍(片/醃) 1 Kg 薑(完整/整週) 0.5 Kg 素火腿(KG) 0.3 Kg 香菇(乾/切絲) 0.1 Kg	螞蟻上樹 冬粉 1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.6 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	鮮炒高麗菜 豆皮(整片-非) 2 片 高麗菜(片) 2 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 1.2 Kg 芹菜(兩) 1 兩 素排骨 0.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg	梨山甜桃(學校自備)	糖類：117.1 g 脂肪：27.4 g 蛋白質：33.7 g 熱量：869大卡	全穀雜糧類：6.1 蛋豆魚肉類：2.2 蔬菜類：2 水果類：1 油脂與坚果種子類：2.2 奶類：0	
6月3日 星期二	胚芽米飯	香酥花枝排 全素花枝排(榮) 30 片	鮮筍肉羹 鮮筍(絲) 1.5 Kg 素肉羹條 1 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 金針菇 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	翠炒小白菜 履歷小白菜(切段) 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.2 Kg	紫菜蛋花湯 洗選蛋(10粒) 1 盒 紫菜(50g) 1 包 履歷小白菜(切段) 0.5 Kg		糖類：92.4 g 脂肪：21.0 g 蛋白質：21.0 g 熱量：658大卡	全穀雜糧類：6.3 蛋豆魚肉類：2.4 蔬菜類：2.3 水果類：0 油脂與坚果種子類：2.4 奶類：0	
6月4日 星期三	白米飯	素香鬆炒飯 玉米(粒/CAS) 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 素香鬆(600g) 1 包 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.5 Kg 高麗菜(絲) 0.5 Kg 毛豆仁(cas) 0.3 Kg	滷味燙 辣椒(條) 3 條 油豆腐(丁/9g/非) 1 Kg 高麗菜(片) 1 Kg 素黑輪 0.5 Kg 酸菜(絲) 0.4 Kg	炒空心菜 履歷空心菜(切段) 2 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 金針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	玉米丸子湯 玉米(小段-生鮮) 1.5 Kg 芹菜(珠兩) 1 兩 素龍珠丸(16g) 0.5 Kg 角螺(非) 0.1 Kg	滷蛋(學校加菜)	糖類：84.5 g 脂肪：22.1 g 蛋白質：21.8 g 熱量：639大卡	全穀雜糧類：6.1 蛋豆魚肉類：2.3 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與坚果種子類：2.2 奶類：0	
6月5日 星期四	麥片飯	酥炸天婦羅 四季豆(切段) 1 Kg 地瓜(切2CM粗條) 1 Kg 芋簽(包) 1 包 粘師傅酥炸粉(k) 1 包	豆薯炒蛋 洗選蛋(10粒) 2 盒 豆薯(絲) 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	菇香青江菜 履歷青江菜(切段) 2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg	健康蔬菜湯 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 南瓜(中丁帶皮) 1 Kg 香菜(兩) 1 兩 金針菇 0.3 Kg 番茄 0.3 Kg	鎮東小蛋糕(學校自備)	糖類：98.1 g 脂肪：19.8 g 蛋白質：21.6 g 熱量：671大卡	全穀雜糧類：6.5 蛋豆魚肉類：2.2 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與坚果種子類：2.2 奶類：0	
6月6日 星期五	有機米飯	日式壽喜燒 皮絲 1 Kg 豆芽菜 1 Kg 素壽喜燒醬(300ml) 1 罐 素羊肉(有蛋) 0.5 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 白芝麻 0.1 Kg	扁蒲滑蛋 洗選蛋(10粒) 2 盒 蒲瓜(切條) 1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.2 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	菇菇起司蛋花湯 起司(片) 5 片 洗選蛋(10粒) 1 盒 金針菇 0.2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.2 Kg		糖類：75.7 g 脂肪：36.6 g 蛋白質：29.6 g 熱量：765大卡	全穀雜糧類：6.1 蛋豆魚肉類：2.2 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與坚果種子類：2.2 奶類：0	

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

製表日：2025/5/23

午餐秘書：

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任 張璟驊

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