

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第18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9日 星期一	白米飯	黑胡椒干絲	菜脯炒蛋	翠炒青江菜	冬瓜愛玉山粉圓	蘋果	醣類： 82.9 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 26.3 g 熱量： 683大卡	全穀雜類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2.2 2 1 2.2 0
餐數 27		黑胡椒素排 5 片 白干(絲/非) 1.2 Kg 素黑胡椒醬(小) 1 瓶 芹菜(切段) 0.8 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.5 Kg	洗選蛋(10粒) 2 盒 菜脯(切碎) 1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.2 Kg 九層塔 0.1 Kg	履歷青江菜(切段) 2 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 薑(完整/整週) 0.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg	冬瓜磚 1 個 山粉圓 0 Kg 愛玉 0 Kg				
6月10日 星期二	五穀飯	鮮蔬咖哩	越南河粉	炒油菜	冬瓜排骨湯		醣類： 112.4 g 脂肪： 25.8 g 蛋白質： 22.4 g 熱量： 787大卡	全穀雜類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.3 2.4 2.3 1 2.4 0
餐數 27		馬鈴薯(中丁) 1.5 Kg 素食咖哩塊 1 盒 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.5 Kg 素羊肉(有蛋) 0.5 Kg 毛豆仁(產銷) 0.2 Kg	中農寬粉 1 Kg 豆芽菜 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 素火腿(KG) 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 九層塔 0.1 Kg	履歷油菜(切段) 2 Kg 枸杞 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	冬瓜(中丁) 1.3 Kg 素排骨 0.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg				
6月11日 星期三	麵食	米粉羹	米粉羹1	炒蘿蔓	素包子	素蝦捲(學校自購)	醣類： 87.7 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 25.9 g 熱量： 681大卡	全穀雜類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2.2 2 0 2.2 0
餐數 27		大白菜(切片) 1.5 Kg 米粉(乾) 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 素肉羹條 1 Kg 皮絲 0.3 Kg 竹筍(絲/醃製) 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg	香菇(乾/切絲/兩) 1 兩 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 金針菇 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	履歷大陸妹(切) 2 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 秀珍菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	奶皇包(65g/蓮) 27 個				
6月12日 星期四	糙米飯	香酥雙拼	鐵板豆腐	蒜香高麗菜	玉米濃湯	百香果、桂格堅果燕麥飲	醣類： 112.4 g 脂肪： 31.6 g 蛋白質： 30.4 g 熱量： 868大卡	全穀雜類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.3 2.2 2 1 2.2 0
餐數 27		三角薯餅 27 片 山藥捲 27 條	油豆腐(丁/9g/非) 1.6 Kg 豆芽菜 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 小黃瓜(片) 0.1 Kg 素火腿(丁/kg) 0.1 Kg	豆皮(整片-非) 3 片 高麗菜(片) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	洗選蛋(10粒) 1 盒 鮮奶(930cc) 1 瓶 玉米(粒-CAS) 0.5 Kg 玉米濃湯粉 0.5 Kg 素培根 0.3 Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 0.3 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.2 Kg				
6月13日 星期五	有機米飯	瓜脯肉燥	起司馬鈴薯蒸蛋	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯		醣類： 78.1 g 脂肪： 37.8 g 蛋白質： 24.7 g 熱量： 765大卡	全穀雜類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2.2 2 0 2.2 0
餐數 27		豆干(切丁/非) 1 Kg 素香椿肉醬(600g) 1 包 菜脯(切碎) 1 Kg	起司(片/片) 15 片 洗選蛋(10粒) 2 盒 馬鈴薯(絲) 0.5 Kg	有機蔬菜切 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg	豆腐(1.2kg/非) 1 盒 鵝白菜(切段) 0.5 Kg 番茄 0.3 Kg				

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

製表日： 2025/6/5

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

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