

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第19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16日 星期一	白米飯	三杯素炒 百頁豆腐(中丁/非) 1.5 Kg 木耳(切片) 0.3 Kg 素羊肉 0.3 Kg 甜椒(中丁) 0.3 Kg 杏鮑菇(切片) 0.2 Kg 九層塔 0.1 Kg	鮮瓜角螺 大黃瓜(片) 2 Kg 角螺(非) 0.3 Kg 木耳(切片) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	炒空心菜 履歷空心菜(切段) 2 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 薑(完整/整週) 0.6 Kg 金針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	什錦酸辣湯 火鍋豆腐(300g/非) 2 盒 洗選蛋(10粒) 1 盒 竹筍(絲/清洗) 0.3 Kg 素火腿(KG) 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	履歷豆奶、甜桃	糖類：80.4 g 脂肪：34.2 g 蛋白質：39.2 g 熱量：805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
6月17日 星期二	紫米飯	香菇肉燥 油豆腐(丁/9g/非) 1 Kg 香菇素肉燥(3K/榮) 1 包	麻油煎蛋 洗選蛋(10粒) 3 盒 枸杞 0.1 Kg	蒜香高麗菜 豆皮(整片-非) 3 片 高麗菜(片) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔(中丁) 1.3 Kg 芹菜(珠兩) 1 兩 素龍珠丸(16g) 0.5 Kg 秀珍菇 0.2 Kg		糖類：76.9 g 脂肪：23.8 g 蛋白質：24.8 g 熱量：634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 0 2.4 0
6月18日 星期三	白米飯	蔬菜粥 洗選蛋(10粒) 2 盒 玉米(粒-CAS) 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 高麗菜(片) 1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	芋泥包 芋頭包(65g/蓮) 27 個	蒜炒花椰菜 青花菜(冷凍CAS) 2 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	香酥地瓜條 地瓜(切1公分條狀) 2 Kg	素海苔燒	糖類：110.5 g 脂肪：18.6 g 蛋白質：24.5 g 熱量：723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
6月19日 星期四	小米飯	香酥杏鮑菇 杏鮑菇(中丁) 2.5 Kg	玉米干丁 素肉燥(香) 2 包 玉米(粒-CAS) 1 Kg 豆干(切丁/非) 1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.5 Kg 毛豆仁(產銷) 0.3 Kg	白菜滷 大白菜(切) 2 Kg 豆皮(碎) 0.2 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	筍絲麵線湯 洗選蛋(10粒) 1 盒 竹筍(絲/醃製) 0.5 Kg 素肉羹條 0.5 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 紅麵線(kg) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 香菜 0.1 Kg	鎮東紅豆麵包	糖類：91.9 g 脂肪：26.5 g 蛋白質：30.0 g 熱量：743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 0 2.2 0
6月20日 星期五	有機米飯	香菇蠔油雞 九層塔(兩) 1 兩 紅棗(兩) 1 兩 素雞丁 1 Kg 薑(切片/兩) 1 兩 白蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.3 Kg 香菇(生鮮中丁) 0.3 Kg 素羊肉 0.3 Kg	多彩繽紛 豆薯(絲) 1 Kg 金針菇 1 Kg 芹菜(切段) 0.6 Kg 豆干(切絲/非) 0.5 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.2 Kg	蔬菜黑輪湯 芹菜(珠) 1 Kg 高麗菜(片) 1 Kg 素黑輪(切片) 0.6 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg		糖類：77.8 g 脂肪：23.4 g 蛋白質：23.5 g 熱量：629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

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

製表日：2025/6/12

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：

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