

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第20週和第21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23日 星期一	白米飯	五香肉燥	菜脯炒蛋	炒高麗菜	南瓜排骨湯	荔枝	醣類： 82.4 g	全穀雜糧類	6.2
餐數 22		素肉燥(香) 3包 豆干(切丁/非) 1.5 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 1 Kg 碎瓜 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 2盒 素香椿肉醬(罐) 1瓶 菜脯(切碎) 0.6 Kg	豆皮(整片-非) 3片 高麗菜(片) 2 Kg 薑(切絲/斤) 1包 薑(完整/整週) 0.5 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	南瓜(中丁帶皮) 1.5 Kg 素排骨 0.3 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg		脂肪： 32.8 g	蛋豆魚肉類	2
6月24日 星期二	地瓜飯	香酥雙條	洋芋三絲	翠炒鵪白菜	海帶蛋花湯		蛋白質： 38.1 g	蔬菜類	2
餐數 22		粘師傅酥炸粉(k) 2包 地瓜(切2CM粗條) 1 Kg 芋頭(切2CM粗條) 1 Kg	洋芋(絲) 1 Kg 素火腿絲(恩) 0.8 Kg 芹菜(切段) 0.6 Kg	履歷鵪白菜(切段) 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.2 Kg	洗選蛋(10粒) 1盒 海帶(芽/乾/兩) 1兩 小白菜(切段) 0.3 Kg 金針菇 0.2 Kg		熱量： 795大卡	水果類	1
6月25日 星期三	白米飯	日式雜炊飯	紅燒獅子頭	炒蘿蔓	日式味噌湯		油脂與堅果種子類	2.2	0
餐數 22		南瓜(絲去皮) 1 Kg 杏鮑菇(切片) 0.6 Kg 鮮筍(絲) 0.6 Kg 皮絲(泡水/切絲) 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.3 Kg	素獅子頭(香) 33個 豆芽菜 0.5 Kg 木耳(切片) 0.2 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	素水晶餃(80粒/3kg) 27個 味噌(140g) 2包 火鍋豆腐(300g/非) 1盒 高麗菜(片) 0.5 Kg 金針菇 0.3 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.2 Kg		熱量： 585大卡	奶類	0
6月26日 星期四	燕麥飯	三杯猴頭菇(加菜)	部隊鍋	翠炒青江菜	奶香玉米濃湯	香蕉和圓木海燕窩	醣類： 106.2 g	全穀雜糧類	6.5
餐數 22		九層塔(兩) 1兩 杏鮑菇(中丁) 1 Kg 麻油猴頭菇(御品) 1包 薑(切片/兩) 1兩 木耳(切片) 0.1 Kg 彩椒(片) 0.1 Kg 麻油猴頭菇(御品) 0包	王子麵 5包 素泡菜(360g/罐) 1瓶 高麗菜(片) 1 Kg 韓式年糕(新) 1包 木耳(絲濕) 0.2 Kg	履歷青江菜(切段) 2 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 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		脂肪： 18.9 g	蛋豆魚肉類	2.2
6月26日 星期五	有機米飯	帶結燒肉	芹菜炒雙絲	有機蔬菜	蘿蔔湯		蛋白質： 18.8 g	蔬菜類	2.1
餐數 22		海帶素肉 1.2 Kg 海帶(結-溼) 0.5 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.3 Kg	豆干(切絲/非) 1 Kg 芹菜(切段) 0.5 Kg 金針菇 0.5 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg 榨菜(切絲) 0.1 Kg	有機蔬菜切 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg 素排骨 0.3 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		熱量： 684大卡	水果類	1
6月30日 星期一	白米飯	紅麴素排	起司南瓜蒸蛋	炒油菜	蔬菜豆腐湯	黃金奇異果	醣類： 79.4 g	全穀雜糧類	6.1
餐數 22		紅麴素排 24片	起司(片) 15片 洗選蛋(10粒) 2盒 南瓜(小丁去皮) 1 Kg 毛豆仁 0.2 Kg	履歷油菜(切段) 2 Kg 薑(切絲) 0.2 Kg 枸杞 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	豆腐(1.2kg/非) 1盒 洗選蛋(10粒) 1盒 大白菜(切片) 0.5 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg		脂肪： 23.3 g	蛋豆魚肉類	2.4
							蛋白質： 22.7 g	蔬菜類	2
							熱量： 630大卡	水果類	0
								油脂與堅果種子類	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：2025/6/19

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