

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第3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
9月8日星期一	糙米飯	泰式檸檬魚 素魚片 32 片 香菜(兩) 1 兩 鳳梨(去皮) 0.5 Kg 生香菇絲 0.2 Kg 紅甜椒絲 0.2 Kg	南瓜絲炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3 盒 南瓜絲 0.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	菇炒油菜 油菜切 2.5 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg	竹筍湯 鮮筍片 0.4 Kg 角螺 0.2 Kg 金針菇 0.2 Kg 芹菜珠 0.1 Kg	黃金奇異果	醣類：17.0 g 脂肪：26.8 g 蛋白質：16.2 g 熱量：365大卡 全穀雜糧 0.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 13.4份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.3份 油脂與堅 3.5份
9月9日星期二	白米飯	芋香燴鮮菇 乾香菇(兩) 1 兩 小黃瓜片 1 Kg 杏鮑菇片 0.4 Kg 芋頭大丁*冷 0.3 Kg 素肉排kg 0.2 Kg	蛋酥瓠瓜 扁蒲切條 2 Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	人參空心菜 空心菜切(產銷) 2.5 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	昆布蘿蔔湯 玉米段(冷) 0.5 Kg 白蘿蔔中丁 0.4 Kg 小素丸 0.3 Kg 海帶結 0.2 Kg		醣類：90.2 g 脂肪：24.3 g 蛋白質：20.8 g 熱量：656大卡 全穀雜糧 5.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 11.0份 蔬菜類 2.8份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.5份
9月10日星期三	麵食	台式炒麵 乾香菇絲*兩 1 兩 素皮絲切絲*濕 1 Kg 高麗菜切 1 Kg 素火腿絲 0.3 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 芹菜段 0.1 Kg	素海鮮卷(學校自備加菜)	炒青江菜 青江菜切(產銷) 2 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg	牛蒡排骨湯 紅棗(兩) 1 兩 素排骨 0.4 Kg 牛蒡片 0.2 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 雪蓮子 0.1 Kg		醣類：79.2 g 脂肪：22.6 g 蛋白質：19.8 g 熱量：599大卡 全穀雜糧 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 11.3份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.5份
9月11日星期四	五穀米飯	五彩豆包 炸豆包(pc) 32 個 彩椒絲 0.1 Kg 杏鮑菇絲 0.1 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 素火腿絲 0.1 Kg	田園玉米粒 玉米粒Q 1 Kg 豆薯小丁 1 Kg 豆干丁 0.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg 素火腿丁 0.1 Kg	炒黑葉白菜 黑葉白菜切(有機) 1.8 Kg 木耳絲 0.1 Kg 美白菇 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 味噌(KG) 0.3 Kg 小白菜切 0.2 Kg 美白菇 0.1 Kg	光泉玉米脆片奶酪	醣類：93.9 g 脂肪：30.9 g 蛋白質：36.1 g 熱量：802大卡 全穀雜糧 5.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 3.5份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.5份
9月12日星期五	有機米飯	素瓜仔肉(滷蛋學校自備加菜) 素皮絲小丁*濕 1 Kg 豆干丁 1 Kg 素肉燥 0.5 Kg 素火腿丁 0.2 Kg 碎瓜 0.1 Kg 滷蛋 0 個	麻佃什錦雜菜 高麗菜切 1 Kg 杏鮑菇片 0.5 Kg 玉米粒Q 0.5 Kg 鳳梨(去皮) 0.4 Kg 角螺 0.1 Kg	炒小白菜 小白菜切 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	刺瓜排骨湯 刺瓜片 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 素排骨 0.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg		醣類：87.9 g 脂肪：37.6 g 蛋白質：32.0 g 熱量：801大卡 全穀雜糧 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 3.9份 蔬菜類 2.1份 水果類 0.3份 油脂與堅 3.5份

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918 製表日：2025/9/2

午餐秘書： 教師兼 吳蕙如 總務主任： 教師兼 張璟驊 校長： 虎尾國小 洪孟真

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，對菜單上上述食材過敏者請注意。