

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第4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15日 星期一	紫米飯飯	照燒素鰻佐彩椒 素鰻魚片 28 片 彩椒絲 0.1 Kg	韓式芝麻香海芽金針菇 金針菇 1.2 Kg 美白菇 0.2 Kg 海帶芽(濕*切) 0.1 Kg	炒青江菜 青江菜切(產銷) 2 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	黑糖鮮奶粉圓 粉圓 0 Kg 鮮奶(福樂1830ml) 0 桶 黑糖(Kg) 0 Kg	蘋果	醣類：72.2 g 脂肪：20.9 g 蛋白質：15.0 g 熱量：532大卡 全穀雜糧4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.2份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與鹽3.2份
9月16日 星期二	白米飯	烤魷花生 烤魷*濕 1 Kg 川耳(濕) 0.5 Kg 紅蘿蔔中丁 0.5 Kg 素肉排kg 0.5 Kg 熟花生 0.1 Kg	小黃瓜肉燥 小黃瓜小丁 1 Kg 素肉燥 0.5 Kg 豆干丁 0.5 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg	炒小白菜 小白菜切 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	開運爆皮湯 白蘿蔔中丁 0.5 Kg 角螺 0.3 Kg 秀珍菇 0.2 Kg		醣類：74.6 g 脂肪：38.0 g 蛋白質：32.0 g 熱量：750大卡 全穀雜糧4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 4.2份 蔬菜類 2.1份 水果類 0.0份 油脂與鹽3.7份
9月17日 星期三	白米飯	沙茶魷魚羹飯 素沙茶醬(小) 1 瓶 蒟蒻紅片(0.6k) 1 包 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 高麗菜切片 1 Kg 生香菇絲 0.3 Kg 素羊肉 0.3 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	醬燒油腐 三角油腐(50g) 28 個	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	香酥素雞排(學校自備) 素雞排 0 個		醣類：73.2 g 脂肪：18.5 g 蛋白質：26.0 g 熱量：559大卡 全穀雜糧4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.4份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與鹽0.0份
9月18日 星期四	十穀米飯	素烤肉串 小素丸(pc) 30 個 玉米段 1 Kg 竹籤 1 包 素烤肉醬(小) 1 瓶 素米血(450g) 1 包 豆干片 1 Kg 青椒片 0.5 Kg	西班牙炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 馬鈴薯小丁 0.4 Kg 玉米粒 0.3 Kg 素火腿丁 0.3 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅甜椒小丁 0.1 Kg	炒玉米地瓜葉 地瓜葉切 2 Kg 玉米粒Q 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	牛蒡排骨湯 紅棗(兩) 1 兩 素排骨 0.3 Kg 牛蒡片 0.2 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 雪蓮子 0.1 Kg	鎮東蛋糕	醣類：97.4 g 脂肪：30.6 g 蛋白質：33.6 g 熱量：789大卡 全穀雜糧6.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.7份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與鹽3.2份
9月19日 星期五	有機米飯	鹽酥拼盤 地瓜切條 1.5 Kg 芋頭切條 1 Kg 酥炸粉(1K/粘師父) 1 包	蒲瓜食錦 扁蒲切條 2 Kg 素羊肉(有蛋) 0.2 Kg 小小油腐丁 0.1 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg	木須有機小松 小松菜切(有機) 2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	蔬菜豆腐湯 豆腐盒裝300g 2 盒 芹菜珠(兩) 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 美白菇 0.1 Kg 高麗菜切片 0.1 Kg		醣類：105.1 g 脂肪：25.0 g 蛋白質：22.8 g 熱量：735大卡 全穀雜糧7.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 10.8份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與鹽3.2份

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

午餐秘書：  吳蕙如
 總務主任：  張璟驊
 校長：  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，對菜單上述食材過敏者請注意。