

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第5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22日 星期一	糙米飯	起司蔬菜(乳酪絲學校加菜) 馬鈴薯中丁 2 Kg 鮮奶(光泉195ml) 2 瓶 美白菇*包 1 包 青花菜(冷)CAS 1 Kg 杏鮑菇片 0.2 Kg 彩椒片 0.1 Kg	偽東山鴨頭 八角粒(兩) 1 兩 素米血(450g) 1 包 芋頭籤(1K/包) 1 包 豆干切角 1 Kg	雙色油菜 油菜切(產銷) 2.5 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	刺瓜爆皮湯 刺瓜片 0.5 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 角螺 0.2 Kg 芹菜珠 0.1 Kg	砂糖橘	醣類：113.9 g 脂肪：29.3 g 蛋白質：27.6 g 熱量：819大卡 全穀雜糧6.3份 乳品類 0.1份 豆魚蛋1.6份 蔬菜類 1.9份 水果類 1.0份 油脂與鹽3.7份
9月23日 星期二	白米飯	花生什錦 嫩豆腐1.2K 1 盒 烤麩*濕 1 Kg 紅蘿蔔中丁 0.5 Kg 熟花生 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg	螞蟻上樹 高麗菜切片 1 Kg 冬粉 0.5 Kg 素肉燥 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	炒芥藍菜 芥藍菜切 2.5 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	菌菇蛋花湯 芹菜珠(兩) 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 杏鮑菇絲 0.2 Kg 金針菇 0.2 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 秀珍菇 0.1 Kg		醣類：101.8 g 脂肪：37.4 g 蛋白質：27.6 g 熱量：846大卡 全穀雜糧5.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋12.8份 蔬菜類 2.0份 水果類 0.0份 油脂與鹽4.7份
9月24日 星期三	米粉	小卷米粉湯 高麗菜切片 1.5 Kg 蒟蒻小卷(50p) 1 包 素肉絲(濕) 0.3 Kg 芋頭小丁*冷 0.3 Kg 生香菇絲 0.2 Kg 素肉燥 0.2 Kg 芹菜段 0.1 Kg	三角薯餅 三角薯餅 29 片	炒青江菜 青江菜切(產銷) 2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	醬燒油腐 三角油腐(50g) 29 個		醣類：142.0 g 脂肪：30.5 g 蛋白質：23.2 g 熱量：931大卡 全穀雜糧9.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋11.8份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與鹽3.7份
9月25日 星期四	五穀米飯	麻油雞頭菇(學校加菜) 百頁豆腐*榮 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 杏鮑菇片 0.5 Kg 木耳片 0.1 Kg 紅甜椒片 0.1 Kg	蕃茄炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3 盒 蕃茄切片 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	炒玉米黑葉白菜 黑葉白菜切(有機) 2 Kg 玉米粒Q 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	南瓜濃湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 濃湯粉(64g康寶) 1 包 鮮奶(光泉195ml) 1 瓶 高麗菜絲 0.5 Kg 玉米粒 0.3 Kg 南瓜小丁去皮 0.2 Kg	波蜜100%蔬果汁	醣類：88.6 g 脂肪：34.3 g 蛋白質：31.5 g 熱量：785大卡 全穀雜糧5.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋13.0份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與鹽3.7份
9月26日 星期五	有機白米飯	醬燒素鰻 素鰻魚片 29 片 白芝麻(兩) 1 兩 杏鮑菇片 0.5 Kg	沙茶素魷魚 小黃瓜片 1.5 Kg 素沙茶醬(小) 1 瓶 蒟蒻紅片(0.6k) 1 包 素雞 0.2 Kg 木耳片 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	鮮味蘿蔔湯 白蘿蔔中丁 1 Kg 芹菜珠(兩) 1 兩 小素丸 0.3 Kg 秀珍菇 0.1 Kg	光泉國產豆奶	醣類：85.0 g 脂肪：31.7 g 蛋白質：30.7 g 熱量：733大卡 全穀雜糧4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋13.0份 蔬菜類 2.3份 水果類 0.0份 油脂與鹽3.9份

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

製表日：2025/9/16

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：虎尾國小校長洪孟真

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。