

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第8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
10月13日 星期一	紫米飯	塔香豆包	菜脯炒蛋	炒高麗菜	黑糖雙圓湯	香蕉(學校自備)	醣類： 77.8 g 脂肪： 26.9 g 蛋白質： 29.6 g 熱量： 687大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與乳類	6 2.6 2 0 2.2 0
餐數 28		豆包(生/片) 30 片 九層塔(兩) 1 兩 薑(切片/兩) 1 兩 杏鮑菇(中丁) 0.6 Kg 素米血(切丁) 0.6 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 栗子(冷凍) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 3 盒 菜脯(切碎) 0.6 Kg	高麗菜(片) 2 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 薑(完整/整週) 0.5 Kg 豆皮(碎) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	黑糖(450g) 1 包 地瓜圓 0 Kg 芋圓(3k/榮) 0 包 洋蔥仁 0 Kg				
10月14日 星期二	白米飯	梅干扣肉	客家小炒	炒鵝白菜	南瓜湯		醣類： 75.5 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 637大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與乳類	6.1 2.7 2 0 2.4 0
餐數 28		香菇(生鮮中丁) 1 Kg 素羊肉 1 Kg 筍乾 0.6 Kg 梅乾菜(切片) 0.4 Kg	豆干(切片/非) 1 Kg 芹菜(切段) 0.8 Kg 紅蘿蔔(片) 0.4 Kg 素三層 0.4 Kg	臘鵝白菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	南瓜(片帶皮) 1 Kg 枸杞(兩) 1 兩 秀珍菇 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg				
10月15日 星期三	白米飯	玉米蔬菜粥	奶皇包	香香毛豆	堅果素香鬆(學校加菜)		醣類： 82.3 g 脂肪： 18.2 g 蛋白質： 18.8 g 熱量： 582大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與乳類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
餐數 28		玉米(粒/CAS) 1 Kg 高麗菜(絲) 1 Kg 菜脯(切碎) 0.6 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.4 Kg 香菇(生鮮小朵) 0.4 Kg	奶皇包(30g) 28 個 奶皇包(30g/備) 2 個	毛豆莢(CAS) 1.5 Kg	素香鬆 1 斤				
10月16日 星期四	十穀米飯	鹹酥什錦	醬燒嫩豆腐	有機豆芽菜	刺瓜排骨湯	鎮東參香葡萄麵包(學校自備)	醣類： 118.5 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 32.7 g 熱量： 829大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與乳類	6 2.1 2 0 2.3 0
餐數 28		素土魷魚條 30 條 素花枝丸 30 個 素蘿蔔糕(1200g) 1 條	豆腐(1.2kg/非) 2 盒 素肉燥(香) 1 包 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg	有機豆芽菜 2 Kg 豆干(切絲/非) 0.6 Kg 芹菜(切段) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	大黃瓜(片) 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 素排骨酥 0.5 Kg				
								全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與乳類	0 0 0 0 0 0

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

製表日： 2025/10/8

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 張璟軒**

校長：**虎尾國民小學 洪孟真 校長**

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