

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第10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27日 星期一	五穀飯	南瓜起絲炒蛋 洗選蛋(10粒) 2盒 小黃瓜(小丁) 1Kg 南瓜(小丁去皮) 1Kg 起司(絲/300g) 1包 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1Kg	麻婆豆腐 豆腐(1.2kg/非) 2盒 素肉燥(香) 1包 毛豆仁 0.1Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜(片) 2Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2Kg 薑(切絲) 0.1Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(中丁) 1Kg 素排骨 0.6Kg 秀珍菇 0.1Kg	甘露梨	醣類：88.5g 脂肪：28.8g 蛋白質：27.9g 熱量：739大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.6 2 0 2.2 0
10月28日 星期二	白米飯	滷素肚 素肚(榮) 1.5Kg 香菇(乾/切絲/兩) 1兩 迷你豆輪(乾) 0.3Kg 薑(切片) 0.1Kg	小瓜鮮炒 小黃瓜(片) 1.5Kg 素羊肉 0.3Kg 杏鮑菇(切片) 0.1Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1Kg	清香油菜 履歷油菜(切段) 2Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 1Kg 枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 素排骨 0.3Kg 香菜 0.1Kg		醣類：65.2g 脂肪：19.1g 蛋白質：18.7g 熱量：519大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2.7 2 0 2.4 0
10月29日 星期三	白米飯	鮮蔬蛋炒飯 洗選蛋(10粒) 2盒 玉米(粒/CAS) 0.5Kg 毛豆仁 0.3Kg 杏鮑菇(小丁) 0.3Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.3Kg 素火腿(丁/kg) 0.3Kg	滷獅子頭 素獅子頭 30個 薑(切片) 0.1Kg	玉米可樂餅(學校加菜)	健康蔬菜湯 洗選蛋(10粒) 1盒 南瓜(中丁帶皮) 0.5Kg 高麗菜(片) 0.5Kg 金針菇 0.1Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1Kg		醣類：73.4g 脂肪：21.0g 蛋白質：18.9g 熱量：569大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
10月30日 星期四	紫米飯	素蒲燒鰻 素蒲燒鰻 30片 白芝麻(兩) 1兩 香菜 0.1Kg	紅蘿蔔炒蛋 洗選蛋(30粒) 1盤 紅蘿蔔(絲) 1Kg 毛豆仁 0.1Kg	炒鵪白菜 履歷鵪白菜(切段) 2Kg 雪白菇 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg	紫菜玉米湯 豆腐(1.2kg/非) 1盒 海帶(芽/乾/兩) 1兩 小白菜(切段) 0.6Kg 玉米(小段-生鮮) 0.5Kg	千巧谷香草蛋糕吐司	醣類：77.5g 脂肪：20.9g 蛋白質：20.3g 熱量：592大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.1 2 0 2.3 0
10月31日 星期五	白米飯	麻油雞 杏鮑菇 1.5Kg 素米血(切丁) 0.6Kg 高麗菜(片) 0.6Kg 素羊肉 0.3Kg 薑(切片) 0.1Kg	螞蟻上樹 素肉燥(香) 2包 大白菜(切片) 1.5Kg 冬粉 0.4Kg 木耳(絲濕) 0.2Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2Kg	有機蔬菜切 有機蔬菜切 2Kg 紅甜椒(絲) 0.1Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg	什錦酸辣湯 豆腐(1.2kg/非) 1盒 洗選蛋(10粒) 1盒 竹筍(絲/清洗) 0.5Kg 木耳(絲濕) 0.1Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1Kg	履歷豆漿	醣類：80.5g 脂肪：22.3g 蛋白質：26.6g 熱量：643大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0

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

製表日：2025/10/16

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：虎尾國民小學 校長 洪孟真

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