

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第11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
11月3日 星期一	五穀米飯	東坡扣肉	鮮菇皮絲	炒油菜	冬瓜檸檬愛玉山粉圓	砂糖橘(自備)	醣類：73.3 g 脂肪：22.8 g 蛋白質：18.3 g 熱量：567大卡
餐數 29		筍乾(切) 1.5 Kg 乾香菇(兩) 1 兩 素三層 1 Kg	鮮筍絲 1.5 Kg 素皮絲切絲*濕 0.2 Kg 金針菇 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	油菜切 2 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg	冬瓜糖塊 0 塊 山粉圓 0 Kg 愛玉 0 Kg 檸檬汁(750cc*現) 0 瓶		全穀雜糧 4.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.0份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.0份
11月4日 星期二	白米飯	北海豆豉雞	田園玉米粒	炒美生菜	味噌豆腐湯		醣類：88.4 g 脂肪：27.5 g 蛋白質：30.7 g 熱量：717大卡
餐數 29		素雞 1 Kg 小小豆腐丁 0.5 Kg 杏鮑菇片 0.5 Kg 素火腿切片 0.5 Kg 豆豉 0.1 Kg	玉米粒Q 1 Kg 豆薯小丁 1 Kg 豆干丁 0.5 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg 素火腿丁 0.1 Kg	美生菜切 2 Kg 紅蘿蔔絲 0.2 Kg 芹菜段 0.2 Kg 豆干片 0.2 Kg	嫩豆腐1.2K 1 盒 海帶芽(乾*兩) 1 兩 芹菜珠(兩) 1 兩 味噌(KG) 0.2 Kg 美白菇 0.1 Kg		全穀雜糧 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.9份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.0份
11月5日 星期三	白米飯	奶油野菇燉飯	塔香蚵嗲(學校自備)	炒小白菜	豆薯蛋花湯		醣類：80.6 g 脂肪：20.5 g 蛋白質：14.6 g 熱量：569大卡
餐數 29		濃湯粉(64g康寶) 1 包 馬鈴薯小丁 1 Kg 鮮奶(光泉*1L) 1 罐 杏鮑菇片 0.2 Kg 素火腿丁 0.2 Kg 鴻喜菇 0.2 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	塔香蚵嗲 0 Kg	小白菜切 2 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg	芹菜珠(兩) 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 豆薯絲 0.5 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg		全穀雜糧 5.0份 乳品類 0.1份 豆魚蛋 0.6份 蔬菜類 0.9份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.3份
11月6日 星期四	海苔飯	香滷菜捲	南瓜蒸蛋	人參高麗菜	綜合火鍋湯	欣欣綠長條麵包(自備)	醣類：76.4 g 脂肪：19.7 g 蛋白質：48.5 g 熱量：656大卡
餐數 29		素雲菜捲*榮 32 條	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 南瓜片 1.5 Kg 枸杞(兩) 1 兩	高麗菜切 2.5 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	白蘿蔔中丁 0.5 Kg 小素丸 0.3 Kg 玉米段 0.3 Kg 芹菜珠 0.1 Kg		全穀雜糧 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 5.5份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與鹽 0.0份
11月7日 星期五	有機白米飯	香酥白帶魚	紅蘿蔔絲炒蛋	炒荷蘭白菜(有機)	刺瓜角螺湯		醣類：72.2 g 脂肪：27.3 g 蛋白質：26.6 g 熱量：635大卡
餐數 29		素白帶魚 32 片	蛋(30粒/盤/約1.8k) 1 盤 紅蘿蔔絲 0.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	荷蘭白菜切(有機) 2.5 Kg 枸杞(兩) 1 兩 薑絲 0.1 Kg	刺瓜片 0.5 Kg 角螺 0.3 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 芹菜珠 0.1 Kg		全穀雜糧 4.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.8份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.0份

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

製表日：2025/10/27

午餐秘書：

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼總務主任 張璟驊

虎尾國民小學 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。