

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第12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10日星期一	糙米飯	泰式檸檬魚 素魚片 32片 香菜(兩) 1兩 鳳梨(去皮) 0.5Kg 生香菇絲 0.2Kg 紅甜椒絲 0.2Kg	南瓜絲炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 南瓜絲 0.5Kg 毛豆仁 0.1Kg	炒青江菜 青江菜切(產銷) 2Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 美白菇 0.1Kg	竹筍湯 鮮筍片 0.4Kg 角螺 0.2Kg 金針菇 0.2Kg 芹菜珠 0.1Kg	愛妃蘋果	醣類: 14.3g 脂肪: 22.9g 蛋白質: 13.8g 熱量: 312大卡 全穀雜糧 0.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.9份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.3份 油脂與鹽 3.0份
11月11日星期二	白米飯	芋香燴鮮菇 乾香菇(兩) 1兩 小黃瓜片 1Kg 杏鮑菇片 0.4Kg 芋頭大丁*冷 0.3Kg 素肉排kg 0.2Kg	蛋酥瓠瓜 扁蒲切條 2Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 紅蘿蔔絲 0.1Kg	人參高麗菜 高麗菜切 2.5Kg 生香菇片 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	四神湯 四神藥包 1包 豆皮(條) 1條 素羊肉 0.6Kg 素皮絲中丁*濕 0.2Kg 薏仁 0.2Kg 美白菇 0.1Kg		醣類: 78.0g 脂肪: 31.4g 蛋白質: 27.0g 熱量: 687大卡 全穀雜糧 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.0份 蔬菜類 2.2份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.0份
11月12日星期三	麵食	台式炒麵 乾香菇絲*兩 1兩 素皮絲切絲*濕 1Kg 高麗菜切 1Kg 素火腿絲 0.3Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 芹菜段 0.1Kg	素海鮮卷(學校自備加菜) 素蝦捲(慈育) 0條	菇炒油菜 油菜切 2.5Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg	牛蒡排骨湯 紅棗(兩) 1兩 素排骨 0.4Kg 牛蒡片 0.2Kg 秀珍菇 0.2Kg 雪蓮子 0.1Kg		醣類: 68.5g 脂肪: 19.6g 蛋白質: 17.2g 熱量: 520大卡 全穀雜糧 4.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.1份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.0份
11月13日星期四	南瓜飯	五彩豆包 炸豆包(pc) 32個 彩椒絲 0.1Kg 杏鮑菇絲 0.1Kg 生香菇絲 0.1Kg 素火腿絲 0.1Kg	田園玉米粒 玉米粒Q 1Kg 豆薯小丁 1Kg 豆干丁 0.5Kg 毛豆仁 0.1Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg 素火腿丁 0.1Kg	炒小白菜 小白菜切 2.5Kg 秀珍菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	味噌豆腐湯 嫩豆腐1.2K 1盒 海帶芽(乾*兩) 1兩 味噌(KG) 0.3Kg 小白菜切 0.2Kg 美白菇 0.1Kg	摩斯葡萄蒟蒻	醣類: 21.7g 脂肪: 28.0g 蛋白質: 24.6g 熱量: 435大卡 全穀雜糧 1.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.0份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.3份
11月14日星期五	有機米飯	素瓜仔肉(油蛋學校自備加菜) 素皮絲小丁*濕 1Kg 豆干丁 1Kg 素肉燥 0.5Kg 素火腿丁 0.2Kg 碎瓜 0.1Kg 滷蛋 0個	麻佃什錦雜菜 高麗菜切 1Kg 杏鮑菇片 0.5Kg 玉米粒Q 0.5Kg 鳳梨(去皮) 0.4Kg 角螺 0.1Kg	炒黑葉白菜 黑葉白菜切(有機) 1.8Kg 木耳絲 0.1Kg 美白菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	刺瓜排骨湯 刺瓜片 1Kg 紅棗(兩) 1兩 素排骨 0.5Kg 秀珍菇 0.1Kg		醣類: 77.8g 脂肪: 32.2g 蛋白質: 28.1g 熱量: 698大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.4份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.2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: 2025/11/5

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

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。