

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第13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17日 星期一	紫米飯	照燒素鰻佐彩椒 素鰻魚片 29 片 彩椒絲 0.1 Kg	南瓜起司炒蛋 安佳起司片 5 片 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3 盒 南瓜絲 0.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	人參青花 青花菜(冷)(CAS) 2.5 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	芋頭西米露 芋頭小丁(冷)(甜湯用) 0 Kg 西谷米 0 Kg	香蕉	醣類：68.7 g 脂肪：25.7 g 蛋白質：22.8 g 熱量：594大卡 全穀雜糧 4.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.4份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.0份
11月18日 星期二	白米飯	烤魷花生 烤魷*濕 1 Kg 川耳(濕) 0.5 Kg 紅蘿蔔中丁 0.5 Kg 素肉排kg 0.5 Kg 熟花生 0.1 Kg	小黃瓜肉燥 小黃瓜小丁 1 Kg 素肉燥 0.5 Kg 豆干丁 0.5 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg	炒高麗菜 高麗菜切片 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	豆薯蛋花湯 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		醣類：97.6 g 脂肪：45.3 g 蛋白質：36.4 g 熱量：927大卡 全穀雜糧 5.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 4.5份 蔬菜類 2.3份 水果類 0.0份 油脂與鹽 4.5份
11月19日 星期三	白米飯	沙茶魷魚羹飯 素沙茶醬(小) 1 瓶 蒟蒻紅片(0.6k) 1 包 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 高麗菜切片 1 Kg 生香菇絲 0.3 Kg 素羊肉 0.3 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	醬燒油豆腐加蛋(學校加菜) 三角油腐(50g) 29 個 滷蛋(代) 0 個	炒豆芽菜 有機豆芽菜 2 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	香酥素雞排(學校自備) 素雞排 0 個		醣類：68.1 g 脂肪：16.4 g 蛋白質：24.0 g 熱量：512大卡 全穀雜糧 4.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.3份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與鹽 0.0份
11月20日 星期四	十穀米飯	素烤肉串 小素丸(pc) 32 個 玉米段 1 Kg 竹籤 1 包 素烤肉醬(小) 1 瓶 素米血(450g) 1 包 豆干片 1 Kg 青椒片 0.5 Kg	西班牙炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 馬鈴薯小丁 0.4 Kg 玉米粒 0.3 Kg 素火腿丁 0.3 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅甜椒小丁 0.1 Kg	炒玉米美生菜 美生菜切(產銷) 2 Kg 玉米粒Q 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	牛蒡排骨湯 紅棗(兩) 1 兩 素排骨 0.3 Kg 牛蒡片 0.2 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 雪蓮子 0.1 Kg	養樂多蘋果汁	醣類：109.7 g 脂肪：33.4 g 蛋白質：35.8 g 熱量：876大卡 全穀雜糧 6.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.9份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.6份
11月21日 星期五	有機米飯	鹽酥拼盤 地瓜切條 1.5 Kg 芋頭切條 1 Kg 酥炸粉(1K/粘師父) 1 包	豆漿蒸蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3 盒 豆漿(200*光泉) 1 罐 毛豆仁 0.1 Kg 玉米粒 0.1 Kg	木須奶油白菜 奶油白菜切(有機) 2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	蔬菜豆腐湯 豆腐盒裝300g 2 盒 芹菜珠(兩) 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 美白菇 0.1 Kg 高麗菜切片 0.1 Kg		醣類：129.5 g 脂肪：35.0 g 蛋白質：32.7 g 熱量：973大卡 全穀雜糧 9.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.6份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與鹽 4.1份

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

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 洪孟真 校長

製表日：2025/11/11

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。