

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第14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24日 星期一	糙米飯	起司蔬菜(乳酪離學校加菜) 馬鈴薯中丁 2 Kg 鮮奶(光泉195ml) 2 瓶 美白菇*包 1 包 青花菜(冷)CAS 1 Kg 杏鮑菇片 0.2 Kg 彩椒片 0.1 Kg	偽東山鴨頭 八角粒(兩) 1 兩 素米血(450g) 1 包 芋頭籤(1K/包) 1 包 豆干切角 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	素肉骨茶湯 紅棗(兩) 1 兩 肉骨茶包(小) 1 包 玉米段 0.5 Kg 杏鮑菇片 0.3 Kg 素皮絲中丁*濕 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg	橘子	醣類：108.7 g 脂肪：25.0 g 蛋白質：23.7 g 熱量：747大卡 全穀雜糧5.9份 乳品類 0.1份 豆魚蛋1.2份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與鹽3.3份
11月25日 星期二	白米飯	花生什錦 嫩豆腐1.2K 1 盒 烤魷*濕 1 Kg 紅蘿蔔中丁 0.5 Kg 熟花生 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg	螞蟻上樹 高麗菜切片 1 Kg 冬粉 0.5 Kg 素肉燥 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	炒玉米青江菜 青江菜切(產銷) 2.5 Kg 玉米粒Q 0.1 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	菌菇蛋花湯 芹菜珠(兩) 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 杏鮑菇絲 0.2 Kg 金針菇 0.2 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 秀珍菇 0.1 Kg		醣類：90.7 g 脂肪：33.3 g 蛋白質：24.2 g 熱量：753大卡 全穀雜糧5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋12.5份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與鹽4.2份
11月26日 星期三	米粉	小卷米粉湯 高麗菜切片 1.5 Kg 蒟蒻小卷(50p) 1 包 素肉絲(濕) 0.3 Kg 芋頭小丁*冷 0.3 Kg 生香菇絲 0.2 Kg 素肉燥 0.2 Kg 芹菜段 0.1 Kg	滷蛋 滷蛋 32 個	人參小白菜 小白菜切(產銷) 2.5 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	醬燒油腐 三角油腐(50g) 29 個		醣類：122.4 g 脂肪：32.8 g 蛋白質：28.4 g 熱量：894大卡 全穀雜糧7.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋12.6份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與鹽3.3份
11月27日 星期四	五穀米飯	麻油猴頭菇(學校加菜) 百頁豆腐*榮 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 杏鮑菇片 0.5 Kg 木耳片 0.1 Kg 紅甜椒片 0.1 Kg	紅蘿蔔炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3 盒 紅蘿蔔絲 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	雙色油菜 油菜切(產銷) 2.5 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	南瓜濃湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 濃湯粉(64g康寶) 1 包 鮮奶(光泉195ml) 1 瓶 高麗菜絲 0.5 Kg 玉米粒 0.3 Kg 南瓜小丁去皮 0.2 Kg	欣芳行起士卷	醣類：77.1 g 脂肪：31.2 g 蛋白質：28.1 g 熱量：698大卡 全穀雜糧4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋12.6份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與鹽3.3份
11月28日 星期五	有機白米飯	醬燒素鰻 素鰻魚片 29 片 白芝麻(兩) 1 兩 杏鮑菇片 0.5 Kg	沙茶素魷魚 小黃瓜片 1.5 Kg 素沙茶醬(小) 1 瓶 蒟蒻紅片(0.6k) 1 包 素雞 0.2 Kg 木耳片 0.1 Kg	炒有機黑葉 黑葉白菜切(有機) 2.5 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	鮮味蘿蔔湯 白蘿蔔中丁 1 Kg 芹菜珠(兩) 1 兩 小素丸 0.3 Kg 秀珍菇 0.1 Kg	光泉國產豆奶	醣類：79.1 g 脂肪：28.2 g 蛋白質：29.1 g 熱量：671大卡 全穀雜糧4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋12.8份 蔬菜類 2.1份 水果類 0.0份 油脂與鹽3.5份

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918 製表日：2025/11/18

午餐秘書：  總務主任：  校長： 

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。