

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第16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
12月8日 星期一	白米飯	薑母鴨	螞蟻上樹	炒鵝白菜	紅豆紫米湯圓	黃金奇異果	醣類： 85.0 g	全穀雜糧類	6
餐數 30		杏鮑菇 1 Kg	冬粉(把) 10 把	履歷鵝白菜(切段) 3 Kg	紅白小湯圓(蓮) 0 Kg		脂肪：22.1 g	蛋豆魚肉類	2.6
		凍豆腐(中丁/非) 1 Kg	高麗菜(片) 1.5 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	紫米 0 Kg		蛋白質：23.5 g	蔬菜類	2
		高麗菜(片) 1 Kg	素肉燥(香) 1 包	薑(切絲) 0.1 Kg	履歷紅豆 0 Kg		熱量：649大卡	水果類	0
		素鴨片(kg) 0.6 公斤	木耳(絲濕) 0.3 Kg					油脂與坚果種子類	2.2
		角螺(非) 0.3 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg					奶類	0
		薑(切片) 0.1 Kg							
12月9日 星期二	糙米飯	鹹酥什錦	醬燒嫩豆腐	翠炒青江菜	鮮筍魚羹		醣類： 89.9 g	全穀雜糧類	6.1
餐數 30		素土魷魚條 32 條	豆腐(1.2kg/非) 2 盒	履歷青江菜(切段) 3 Kg	洗選蛋(10粒) 1 盒		脂肪：24.8 g	蛋豆魚肉類	2.7
		素花枝丸 32 個	素肉燥(香) 1 包	紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	香菜(兩) 1 兩		蛋白質：29.6 g	蔬菜類	2
		素蘿蔔糕(1200g) 1 條	毛豆仁 0.1 Kg	香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	竹筍(絲/醃製) 0.6 Kg		熱量：715大卡	水果類	0
12月10日 星期三	肉醬麵	義式蘑菇麵	玉米布丁酥	鮮炒青花	南瓜濃湯		醣類： 67.2 g	全穀雜糧類	6.3
餐數 30		白扁麵(辰/直送) 3 Kg	玉米布丁酥 32 個	青花菜(冷凍CAS) 3 Kg	南瓜(小丁去皮) 1 Kg		脂肪：27.2 g	蛋豆魚肉類	2.2
		台塑素蘑菇醬(850g) 2 瓶		杏鮑菇(中丁) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 1 盒		蛋白質：22.9 g	蔬菜類	2
		素肉燥(香) 2 包		黃甜椒(中丁) 0.1 Kg	素濃湯粉(600g) 1 包		熱量：613大卡	水果類	0
		素火腿(丁/kg) 1 Kg		薑(切絲) 0.1 Kg	鮮奶(930cc) 1 瓶			油脂與坚果種子類	2.2
		蕃茄醬(500g/軟式) 1 瓶			玉米(粒-CAS) 0.1 Kg			奶類	0
12月11日 星期四	小米飯	素蒲燒鰻	腰果玉米	炒油菜	枸杞素湯	光泉燕麥奶	醣類： 78.4 g	全穀雜糧類	6
餐數 30		素蒲燒鰻 32 片	玉米(粒-CAS) 1 Kg	履歷油菜(切段) 3 Kg	山藥(中丁) 1 Kg		脂肪：26.8 g	蛋豆魚肉類	2.1
		白芝麻(兩) 1 兩	白豆干(切丁/非) 1 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	枸杞(兩) 1 兩		蛋白質：21.3 g	蔬菜類	2
		香菜 0.1 Kg	小黃瓜(小丁) 0.6 Kg	美白菇 0.1 Kg	素羊肉 0.6 Kg		熱量：652大卡	水果類	0
12月12日 星期五	有機米飯	茄汁豆包(+素醃雞學校加菜)	菜脯炒蛋	有機蔬菜	刺瓜排骨湯	履歷豆漿	醣類： 71.1 g	全穀雜糧類	6.3
餐數 30		豆包(炸切四/非) 2 Kg	洗選蛋(10粒) 3 盒	有機蔬菜切 2.5 Kg	刺瓜(片) 1.5 Kg		脂肪：33.7 g	蛋豆魚肉類	2.2
		白芝麻(兩) 1 兩	菜脯(切碎) 1 Kg	紅甜椒(絲) 0.1 Kg	芹菜(兩) 1 兩		蛋白質：37.5 g	蔬菜類	2
		西洋芹(切斜片) 1 Kg	芹菜(珠) 0.1 Kg	香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	素排骨 0.6 Kg		熱量：755大卡	水果類	0
				薑(切絲) 0.1 Kg			油脂與坚果種子類	2.2	
							奶類	0	

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

製表日：2025/12/4

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

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