J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第19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29日星期一 餐數 30	白米飯	**焗烤素排** 素肉排(香) 32 片 起司(絲/300g) 1 包	**滷油豆腐** 炸細腐(四角/非) 32 個 香菜 0.1 Kg 薑(切泥) 0.1 Kg	**炒高麗菜** 高麗菜(片) 2.5 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	**四神湯** 四神藥包 1 包 杏鮑菇(切片) 1 Kg 素羊肉(有蛋) 0.6 Kg 皮絲(泡水) 0.2 Kg	小番茄	醣類：70.8 g 脂肪：33.6 g 蛋白質：29.1 g 熱量：707大卡	全穀雜 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.6 2 1 2.2 0
12月30日星期二 餐數 30	糙米飯	**滷白玉捲** 素高麗菜捲 32 個 九層塔(兩) 1 兩 薑(切片/兩) 1 兩 杏鮑菇(中丁) 0.1 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg	**南瓜腰果烘蛋** 南瓜(小丁去皮) 2 Kg 枸杞(兩) 1 兩 洗選蛋(30粒) 1 盤 腰果 0.1 Kg	**鮮炒青江菜** 履歷青江菜(切段) 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	**什錦菇菇湯** 豆皮(整片-非) 2 片 高麗菜(片) 1 Kg 南瓜(去皮切片) 0.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg		醣類：85.8 g 脂肪：21.6 g 蛋白質：19.3 g 熱量：628大卡	全穀雜 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2.7 2 0 2.4 0
12月31日星期三 餐數 30	白米飯	**浮水羹飯** 大白菜(切片) 1 Kg 竹筍(絲/醃製) 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 素羊肉 0.3 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg	**滷蛋(煮煙燻小雞腿學校加菜)** 滷蛋 32 個 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg	**有機豆芽菜** 有機豆芽菜 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg			醣類：77.6 g 脂肪：17.3 g 蛋白質：22.0 g 熱量：568大卡	全穀雜 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580 製表日： 2025/12/22

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 校長 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