

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第20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 |
|----------|-------|---|--|--|--|-------|---|
| 1月5日 星期一 | 糙米飯 | 起司蔬菜(乳酪絲學校加菜) 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 | 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 | 翡翠豆腐蛋花湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 翡翠(300g) 1 盒 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 | 茂谷柑 | 醣類：98.6 g 脂肪：28.1 g 蛋白質：26.1 g 熱量：747大卡 全穀雜糧 5.4份 乳品類 0.1份 豆魚蛋 1.8份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.2份 |
| 1月6日 星期二 | 白米飯 | 花生什錦 嫩豆腐1.2K 1 盒 烤麩*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 | 炒小白菜 小白菜切 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅蘿蔔片 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：87.0 g 脂肪：32.2 g 蛋白質：22.7 g 熱量：724大卡 全穀雜糧 5.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.4份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與鹽 4.0份 |
| 1月7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 | 三角薯餅 三角薯餅 32 片 | 炒青江菜 青江菜切(產銷) 2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg | 醬燒油腐加油蛋(學校加菜) 三角油腐(50g) 32 個 | | 醣類：123.1 g 脂肪：26.4 g 蛋白質：20.1 g 熱量：807大卡 全穀雜糧 8.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.6份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.2份 |
| 1月8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 | 蕃茄炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3 盒 蕃茄切片 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg | 炒玉米小松菜 小松菜切(有機) 2 Kg 玉米粒Q 0.1 Kg 紅甜椒絲 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 | 義美厚豆花 | 醣類：74.6 g 脂肪：29.9 g 蛋白質：27.1 g 熱量：673大卡 全穀雜糧 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.6份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.2份 |
| 1月9日 星期五 | 有機白米飯 | 醬燒素鰻 素鰻魚片 32 片 白芝麻(兩) 1 兩 杏鮑菇片 0.5 Kg | 粟香佛跳牆 百頁豆腐*榮 1 Kg 杏鮑菇中丁 0.5 Kg 芋頭中丁*鮮 0.5 Kg 木耳片 0.4 Kg 栗子(冷凍) 0.1 Kg | 炒高麗菜 高麗菜切片 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 | | 醣類：80.9 g 脂肪：27.3 g 蛋白質：26.0 g 熱量：658大卡 全穀雜糧 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.4份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.4份 |

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

製表日：2025/12/30

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

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。