

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第21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12日 星期一	五穀米飯	泰式檸檬魚 素魚片 33片 香菜(兩) 1兩 鳳梨(去皮) 0.5 Kg 生香菇絲 0.2 Kg 紅甜椒絲 0.2 Kg	南瓜絲炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3盒 南瓜絲 0.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	菇炒油菜 油菜切 2.5 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	竹筍湯 脆筍片 0.4 Kg 角螺 0.2 Kg 金針菇 0.2 Kg 芹菜珠 0.1 Kg	蓮霧	糖類：14.2 g 脂肪：22.3 g 蛋白質：13.5 g 熱量：305大卡 全穀雜糧 0.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 12.9份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.3份 油脂與鹽 2.9份
1月13日 星期二	白米飯	芋香燴鮮菇 乾香菇(兩) 1兩 小黃瓜片 1 Kg 杏鮑菇片 0.4 Kg 芋頭大丁*冷 0.3 Kg 素肉排kg 0.2 Kg	蛋酥瓠瓜 扁蒲切條 2 Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 紅蘿蔔絲 0.1 Kg	人參高麗菜 高麗菜切片 2.5 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	昆布蘿蔔湯 玉米段(冷) 0.5 Kg 白蘿蔔中丁 0.4 Kg 小素丸 0.3 Kg 海帶結 0.2 Kg		糖類：76.4 g 脂肪：19.9 g 蛋白質：17.8 g 熱量：550大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 10.9份 蔬菜類 2.3份 水果類 0.0份 油脂與鹽 2.9份
1月14日 星期三	麵食	台式炒麵 乾香菇絲*兩 1兩 素皮絲切絲*濕 1 Kg 高麗菜切 1 Kg 素火腿絲 0.3 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 芹菜段 0.1 Kg	素海鮮卷 素蝦捲(慈育) 0條 (學校自備加菜)	炒菠菜 菠菜切段(產銷) 2 Kg 紅甜椒絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg	牛蒡排骨湯 紅棗(兩) 1兩 素排骨 0.4 Kg 牛蒡片 0.2 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 雪蓮子 0.1 Kg		糖類：66.2 g 脂肪：18.9 g 蛋白質：16.6 g 熱量：501大卡 全穀雜糧 4.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.1份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與鹽 2.9份
1月15日 星期四	南瓜飯	鹽酥拼盤 九層塔(兩) 1兩 素鹹酥雞 1 Kg 薯條(2K) 1包	田園玉米粒 玉米粒Q 1 Kg 豆薯小丁 1 Kg 豆干丁 0.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔小丁 0.1 Kg 素火腿丁 0.1 Kg	炒荷葉白菜 荷葉白菜切(有機) 1.8 Kg 木耳絲 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	味噌豆腐湯 嫩豆腐1.2K 1盒 海帶芽(乾*兩) 1兩 味噌(KG) 0.3 Kg 小白菜切 0.2 Kg 美白菇 0.1 Kg	福家草莓紅豆大福	糖類：92.9 g 脂肪：23.0 g 蛋白質：18.1 g 熱量：650大卡 全穀雜糧 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.1份 蔬菜類 0.9份 水果類 0.0份 油脂與鹽 2.9份
1月16日 星期五	有機米飯	素瓜仔肉 素皮絲小丁*濕 1 Kg 豆干丁 1 Kg 素肉燥 0.5 Kg 素火腿丁 0.2 Kg 碎瓜 0.1 Kg 滷蛋 0個 (滷蛋學校自備加菜)	麻佃什錦雜菜 高麗菜切 1 Kg 杏鮑菇片 0.5 Kg 玉米粒Q 0.5 Kg 鳳梨(去皮) 0.4 Kg 角螺 0.1 Kg	炒大陸妹 大陸妹切(產銷) 2.5 Kg 木耳絲 0.1 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	酸辣湯 嫩豆腐1.2K 1盒 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 香菜(兩) 1兩 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg 脆筍絲 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg		糖類：76.3 g 脂肪：34.7 g 蛋白質：32.2 g 熱量：733大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 14.1份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.2份 油脂與鹽 2.9份

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

製表日：2026/1/7

午餐秘書：

總務主任

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

任師兼總務主任 張璟驊

虎尾國民小學 校長 洪孟真

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。