

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第22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19日 星期一 | 紫米飯 | 照燒素鰻佐彩椒 素鰻魚片 33片 彩椒絲 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 | 炒油菜 油菜切(產銷) 2 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg | 黑糖鮮奶粉圓 粉圓 0 Kg 鮮奶(福樂1830ml) 0 桶 黑糖(Kg) 0 Kg | 櫻桃 | 醣類： 87.0 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 15.7 g 熱量： 635大卡 全穀雜糧 5.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.9份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與 3.3份 |
| 1月20日 星期二 | 白米飯 | 烤麩花生 烤麩*濕 1 Kg 川耳(濕) 0.5 Kg 紅蘿蔔中丁 0.5 Kg 素肉排kg 0.5 Kg 熟花生 0.1 Kg | 小黃瓜肉燥 小黃瓜小丁 1 Kg 素肉燥 0.5 Kg 豆干丁 0.5 Kg 紅蘿蔔小丁 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 | 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 | | 醣類： 64.5 g 脂肪： 35.1 g 蛋白質： 28.2 g 熱量： 676大卡 全穀雜糧 3.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.8份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與 3.2份 |
| 1月21日 星期三 | 白米飯 | 沙茶魷魚羹飯 素沙茶醬(小) 1 瓶 蒟蒻紅片(0.6k) 1 包 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 高麗菜切片 1 Kg 生香菇絲 0.3 Kg 素羊肉 0.3 Kg 紅蘿蔔絲 0.1 Kg | 醬燒油腐加油蛋(學校自備) 三角油腐(50g) 33 個 | 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 | 香酥素雞排(學校自備) 素雞排 0 個 | 光泉國產豆奶 | 醣類： 64.7 g 脂肪： 16.4 g 蛋白質： 24.1 g 熱量： 499大卡 全穀雜糧 3.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.4份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與 0.0份 |
| 1月22日 星期四 | 十穀米飯 | 素烤肉串 小素丸(pc) 33 個 玉米段 1 Kg 竹籤 1 包 素烤肉醬(小) 1 瓶 素米血(450g) 1 包 豆干片 1 Kg 青椒片 0.5 Kg | 西班牙炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 馬鈴薯小丁 0.4 Kg 玉米粒 0.3 Kg 素火腿丁 0.3 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅甜椒小丁 0.1 Kg | 人參青江菜 青江菜切(產銷) 2.5 Kg 生香菇絲 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg | 牛蒡排骨湯 紅棗(兩) 1 兩 素排骨 0.3 Kg 牛蒡片 0.2 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 雪蓮子 0.1 Kg | 鎮東蛋糕 | 醣類： 110.2 g 脂肪： 34.6 g 蛋白質： 31.1 g 熱量： 871大卡 全穀雜糧 6.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.3份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與 4.4份 |
| 1月23日 星期五 | 有機米飯 | 鹽酥拼盤 地瓜切條 1.5 Kg 芋頭切條 1 Kg 酥炸粉(1K/粘師父) 1 包 | 蒲瓜食錦 扁蒲切條 2 Kg 素羊肉(有蛋) 0.2 Kg 小小油腐丁 0.1 Kg 生香菇片 0.1 Kg 紅蘿蔔片 0.1 Kg | 木須有機小松 小松菜切(有機) 2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg | 蔬菜豆腐湯 豆腐盒裝300g 2 盒 芹菜珠(兩) 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 美白菇 0.1 Kg 高麗菜切片 0.1 Kg | | 醣類： 101.3 g 脂肪： 24.3 g 蛋白質： 20.9 g 熱量： 706大卡 全穀雜糧 7.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 0.7份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與 3.3份 |

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

製表日：2026/1/13

午餐秘書：**吳蕙如**

總務主任：**張璟驊**

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。