

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第3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
2月23日 星期一	白米飯	三杯猴頭菇 杏鮑菇(中丁) 2 Kg 九層塔(兩) 1 兩 麻油猴頭菇(御品) 1 包 薑(切片/兩) 1 兩 木耳(切片) 0.1 Kg 彩椒(片) 0.1 Kg	白菜滷 大白菜(切片) 2 Kg 豆皮(整片-非) 1 片 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 素羊肉 0.1 Kg	炒油菜 履歷油菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	蘿蔔湯 玉米(小段-生鮮) 1 Kg 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 枸杞(兩) 1 兩 香菇(乾/整朵/兩) 1 份 素羊肉 0.6 Kg	蜜棗	糖類： 79.5 g 脂肪： 18.2 g 蛋白質： 17.9 g 熱量： 564大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6 2.6 2 1 2.2 0
2月24日 星期二	糙米飯	南瓜烤蛋 洗選蛋(10粒) 2 盒 起司(絲/300g) 1 包 南瓜(小丁去皮) 0.6 Kg 毛豆仁 0.3 Kg 杏鮑菇(小丁) 0.3 Kg	五彩繽紛 豆芽菜 1.1 Kg 豆干(切片/非) 0.7 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 芹菜(切段) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 素肉羹條 0.1 Kg	炒菠菜 履歷菠菜(切段) 2 Kg 枸杞(兩) 1 兩 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	結頭湯 結頭菜(小丁) 1.1 Kg 香菜(兩) 1 兩 素龍珠丸(16g) 0.5 Kg 玉米(小段-生鮮) 0.2 Kg		糖類： 78.7 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 20.6 g 熱量： 645大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6.1 2.7 2 0 2.4 0
2月25日 星期三	白米飯	香菇肉羹飯 洗選蛋(10粒) 2 盒 竹筍(絲/醃製) 1.1 Kg 高麗菜(片) 1.1 Kg 杏鮑菇 0.3 Kg 金針菇 0.3 Kg 香菜 0.1 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1Kg,香菇(乾/整朵) 0.1Kg	油豆腐(+油蛋/學校) 油豆腐(三角/37g/非) 33 個	芝麻包 芝麻包(30g/蓮) 30 個 芝麻包(30g/備) 2 個	毛豆莢 毛豆莢(CAS) 1 Kg		糖類： 86.4 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 23.7 g 熱量： 665大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
2月26日 星期四	五穀有機米飯	素花枝排 全素花枝排(菜) 32 片	什錦炒蛋 洗選蛋(10粒) 2 盒 馬鈴薯(小丁生鮮) 1 Kg 毛豆仁(QR) 0.6 Kg 金針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg 素火腿(丁/kg) 0.1 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 2 Kg 金針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	味噌海帶芽豆腐湯 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 味噌(1kg) 1 Kg 小白菜(切段) 0.1 Kg 海帶(芽/濕) 0.1 Kg	千巧谷甜甜圈	糖類： 85.7 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 24.0 g 熱量： 658大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
二二八和平紀念日連假									

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

製表日：2026/2/9

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