

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第4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
3月2日 星期一	白米飯	紅燒滷肉丁	醬燒豆腐煎蛋	炒高麗菜	榨菜菇菇湯	橘子	醣類：98.8 g 脂肪：37.1 g 蛋白質：45.3 g 熱量：928大卡	全穀雜糧類	6
		素羊肉 1.2 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 海帶(結-溼) 0.6 Kg 中豆輪(濕) 0.3 Kg	洗選蛋(10粒) 2盒 素肉燥(香) 2包 豆腐(盤切丁/非) 1板 香菜 0.1 Kg	高麗菜(片) 3 Kg 豆皮(整片-非) 1片 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	榨菜(切絲) 1 Kg 冬粉 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg			蛋豆魚 2.6 蔬菜類 2 水果類 1 油脂與糖類 2.2 奶類 0	
3月3日 星期二	紫米飯	香滷蘭花干	砂鍋白菜煲	炒菠菜	桂圓紅棗甜湯(桂冠湯圓學校加菜)		醣類：83.4 g 脂肪：21.3 g 蛋白質：18.8 g 熱量：614大卡	全穀雜糧類	6.1
		杏鮑菇(頭) 1 Kg 素米血(切丁) 1 Kg 素肉燥(香) 1包 滷包(單包) 1包 蘭花干(菜) 1 Kg	大白菜(切) 2 Kg 素沙茶醬(120g/小) 1罐 木耳(絲濕) 0.1 Kg 冬粉 0.1 Kg 角螺(非) 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg	履歷菠菜(切段) 2 Kg 枸杞(兩) 1兩 雪白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	桂冠芝麻湯圓 每人2個 龍眼乾(KG) 0 Kg 紅棗(斤) 0包			蛋豆魚 2.7 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與糖類 2.4 奶類 0	
3月4日 星期三	白米飯	鮮蔬蛋炒飯	滷獅子頭	翠炒青江菜	健康蔬菜湯		醣類：84.9 g 脂肪：23.5 g 蛋白質：20.7 g 熱量：647大卡	全穀雜糧類	6.3
		洗選蛋(10粒) 3盒 玉米(粒/CAS) 0.5 Kg 毛豆仁 0.3 Kg 杏鮑菇(小丁) 0.3 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.3 Kg 素火腿(丁/kg) 0.3 Kg	素獅子頭 32個 薑(切片) 0.1 Kg	履歷青江菜(切段) 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 黑珍珠菇(鴻喜菇) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 1盒 南瓜(中丁帶皮) 0.5 Kg 高麗菜(片) 0.5 Kg 金針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg			蛋豆魚 2.2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與糖類 2.2 奶類 0	
3月5日 星期四	燕麥飯	素蒲燒鰻	番茄炒蛋	清炒白菜	野菜鮮菇湯	起司卷	醣類：93.2 g 脂肪：23.3 g 蛋白質：23.6 g 熱量：690大卡	全穀雜糧類	6
		素蒲燒鰻 32片 白芝麻(兩) 1兩 香菜 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 2盒 番茄(切片) 2 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	大白菜(切片) 2.5 Kg 紅蘿蔔(整條) 2條 木耳(絲濕) 0.2 Kg 角螺(非) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	味噌(1kg) 1 Kg 紫菜(50g) 1包 金針菇 0.5 Kg 小白菜(切段) 0.1 Kg 白精靈 0.1 Kg			蛋豆魚 2.3 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與糖類 2.2 奶類 0	
3月6日 星期五	有機米飯	鮮蔬咖哩	海芽炒蛋	有機豆芽菜	麻油猴頭菇湯(猴頭菇學校加菜)		醣類：91.1 g 脂肪：32.6 g 蛋白質：31.5 g 熱量：802大卡	全穀雜糧類	6.2
		素食咖哩塊 1盒 馬鈴薯(中丁) 1 Kg 高麗菜(片) 1 Kg 素羊肉(有蛋) 0.3 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 3盒 海帶(芽/乾) 0.2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	有機豆芽菜 3 Kg 豆干(切絲/非) 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	麻油猴頭菇(御品) 2包 凍豆腐(中丁/非) 1.5 Kg 杏鮑菇(切片) 0.5 Kg 金針菇 0.5 Kg			蛋豆魚 2.2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與糖類 2.2 奶類 0	

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

製表日：2026/2/24

午餐秘書：

總務主任：

校長：

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