

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第5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9日 星期一	白米飯	紅燒桂竹筍	玉米炒蛋	炒菠菜	結頭湯	蓮霧	醣類： 103.1 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 22.2 g 熱量： 720大卡	全穀雜糧類	6
		桂竹筍 3 Kg	洗選蛋(10粒) 2 盒	履歷菠菜(切段) 3 Kg	結頭菜(小丁) 1.5 Kg			蛋豆魚	2.6
		九層塔(兩) 1 兩	玉米(粒-CAS) 1 Kg	枸杞(兩) 1 兩	玉米(小段-生鮮) 1 Kg			蔬菜類	2
		香菇(乾/切絲/兩) 1 兩	毛豆仁(QR) 0.5 Kg	香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	素排骨酥 0.6 Kg			水果類	1
		辣椒(條) 1 條	紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	芹菜 0.1 Kg			油脂與	2.2
		青椒(中丁) 0.1 Kg						奶類	0
素肉絲(乾) 0.1 Kg									
餐數	26								
3月10日 星期二	小米飯	豆輪燒(+滷蛋/學校)	茶碗蒸	炒鵝白菜	酸辣湯		醣類： 93.7 g 脂肪： 37.6 g 蛋白質： 46.7 g 熱量： 916大卡	全穀雜糧類	6.1
		滷蛋 30 個	洗選蛋(10粒) 3 盒	履歷鵝白菜(切段) 3 Kg	豆腐(1.2kg/非) 1 盒			蛋豆魚	2.7
		大溪黑豆干(非) 2 Kg	玉米(粒/CAS) 0.2 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 1 盒			蔬菜類	2
		白蘿蔔(中丁) 1 Kg	香菇(生鮮切絲) 0.2 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	木耳(絲濕) 0.1 Kg			水果類	0
		薑(切片/兩) 1 兩		鴻禧菇 0.1 Kg	竹筍(絲/醃製) 0.1 Kg			油脂與	2.4
		迷你豆輪(濕) 0.2 Kg			紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg			奶類	0
香菜 0.1 Kg			香菇(生鮮切片) 0.1 Kg						
餐數	26								
3月11日 星期三	白米飯	咖哩飯	素雞翅	鮮炒青花	義式蔬菜湯		醣類： 79.0 g 脂肪： 31.1 g 蛋白質： 31.6 g 熱量： 739大卡	全穀雜糧類	6.3
		毛豆仁(QR) 1 Kg	素雞翅 30 支	青花菜(冷凍CAS) 3 Kg	素排骨 0.5 Kg			蛋豆魚	2.2
		杏鮑菇(大丁) 1 Kg		紅甜椒(中丁) 0.1 Kg	高麗菜(片) 0.5 Kg			蔬菜類	2
		素咖哩塊 1 盒		美白菇 0.1 Kg	番茄 0.5 Kg			水果類	0
		紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.5 Kg		薑(切絲) 0.1 Kg	玉米(粒/CAS) 0.1 Kg			油脂與	2.2
		馬鈴薯(中丁) 0.5 Kg			紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg			奶類	0
			香菇(生鮮小朵) 0.1 Kg						
餐數	26								
3月12日 星期四	胚芽米飯	炸花枝排	泡菜什錦	白菜滷	豆薯蛋花湯	鎮東椰子奶酥麵包	醣類： 111.1 g 脂肪： 19.2 g 蛋白質： 18.4 g 熱量： 706大卡	全穀雜糧類	6
		全素花枝排(菜) 30 片	素泡菜(360g/罐) 2 瓶	大白菜(切) 3 Kg	洗選蛋(10粒) 1 盒			蛋豆魚	2.3
			韓式年糕(新) 2 包	木耳(絲濕) 0.1 Kg	豆薯(絲) 0.5 Kg			蔬菜類	2
			白芝麻(兩) 1 兩	豆皮(碎) 0.1 Kg	香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg			水果類	0
			高麗菜(絲) 0.6 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg				油脂與	2.2
			玉米(粒-CAS) 0.5 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg				奶類	0
	紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg								
餐數	26								
3月13日 星期五	有機米飯	香滷蘭花干	櫛瓜炒蛋	有機蔬菜	南瓜濃湯	履歷豆漿	醣類： 86.5 g 脂肪： 31.6 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 772大卡	全穀雜糧類	6.2
		素米血(450g/包) 2 包	洗選蛋(10粒) 2 盒	有機蔬菜切 3 Kg	南瓜(小丁去皮) 1 Kg			蛋豆魚	2.2
		杏鮑菇(頭) 1 Kg	綠櫛瓜(小丁) 1 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 1 盒			蔬菜類	2
		素肉燥(香) 1 包	紅甜椒(小丁) 0.1 Kg	香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	素濃湯粉(600g) 1 包			水果類	0
		滷包(單包) 1 包	素火腿(丁/kg) 0.1 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	鮮奶(930cc) 1 瓶			油脂與	2.2
		蘭花干(菜) 1 Kg			玉米(粒-CAS) 0.1 Kg			奶類	0
餐數	26								

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

製表日：2026/3/4

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