

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第6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16日 星期一	白米飯	帶結燒肉	香菇蒸蛋	炒高麗菜	檸檬愛玉黑糖山粉圓	糖果李	醣類： 104.4 g 脂肪： 25.3 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 772大卡	全穀雜糧類	6	
		素羊肉 1.2 Kg 海帶(結-溼) 0.6 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.3 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 2 盒 玉米(粒-CAS) 0.5 Kg 香菇(生鮮切絲) 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	黑糖(450g) 1 包 山粉圓 0 Kg 愛玉(切丁/菜) 0 Kg 生鮮檸檬汁(大) 0 罐			蛋豆魚肉類 2.6 蔬菜類 2 水果類 1 油脂與乳類 2.2 奶類 0		
餐數	27									
3月17日 星期二	五穀飯	三杯鮑菇	紅燒馬鈴薯	炒菠菜	冬瓜排骨湯		醣類： 97.3 g 脂肪： 19.1 g 蛋白質： 17.3 g 熱量： 645大卡	全穀雜糧類	6.1	
		杏鮑菇(中丁) 3 Kg 九層塔(兩) 1 兩 麻油猴頭菇(御品) 1 包 紅甜椒(中丁) 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	馬鈴薯(中丁) 1.5 Kg 素肉燥(香) 1 包 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg	履歷菠菜(切段) 3 Kg 枸杞(兩) 1 兩 美白菇 0.1 Kg	冬瓜(中丁) 1 Kg 玉米(小段-生鮮) 1 Kg 薑(切片/兩) 1 兩 素排骨 0.3 Kg			蛋豆魚肉類 2.7 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與乳類 2.4 奶類 0		
餐數	27									
3月18日 星期三	麵食	什錦炒麵	黑糖銀絲卷	毛豆莢	什錦牛蒡湯		醣類： 71.9 g 脂肪： 20.0 g 蛋白質： 18.8 g 熱量： 555大卡	全穀雜糧類	6.3	
		小烏龍麵(辰-直送) 3 Kg 香菇(乾/切絲/兩) 1 兩 高麗菜(片) 1 Kg 素羊肉 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	黑糖銀絲卷(40g) 27 個 黑糖銀絲卷(40g/備) 2 個	毛豆莢(CAS) 1 Kg	牛蒡(切片) 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 薑(切片/兩) 1 兩 杏鮑菇 0.3 Kg 皮絲(泡水) 0.1 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 蓮子(乾) 0.1 Kg			蛋豆魚肉類 2.2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與乳類 2.2 奶類 0		
餐數	27									
3月19日 星期四	麥片飯	素蒲燒鰻	西班牙起司炒蛋	翠炒青江菜	香菇肉羹湯	桂格顆粒燕麥飲	醣類： 82.3 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 19.8 g 熱量： 669大卡	全穀雜糧類	6	
		素蒲燒鰻 30 片 白芝麻(兩) 1 兩 香菜(兩) 1 兩	起司(片/片) 5 片 洗選蛋(10粒) 2 盒 小黃瓜(小丁) 1 Kg 紅甜椒(小丁) 0.1 Kg 素火腿(丁/kg) 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	香菜(兩) 1 兩 素肉羹條 0.6 Kg 大白菜(切片) 0.5 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 竹筍(絲/醃製) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg			蛋豆魚肉類 2.3 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與乳類 2.2 奶類 0		
餐數	27									
3月20日 星期五	有機米飯	滷素肚(滷蛋/學校加菜)	螞蟻上樹	有機蔬菜	當歸素湯		醣類： 78.9 g 脂肪： 25.1 g 蛋白質： 25.8 g 熱量： 660大卡	全穀雜糧類	6.2	
		滷蛋 26 個 素肚(菜) 1.5 Kg 香菇(乾/切絲/兩) 1 兩 迷你豆輪(乾) 0.2 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	冬粉(把) 6 把 高麗菜(片) 1.5 Kg 素肉燥(香) 1 包 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	有機蔬菜切 3 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	枸杞(兩) 1 兩 香菇(生鮮切片) 1 Kg 當歸藥包(小) 1 包 薑(切片/兩) 1 兩 皮絲(泡水) 0.3 Kg			蛋豆魚肉類 2.2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與乳類 2.2 奶類 0		
餐數	27									

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580  
 午餐秘書： 教師兼午餐秘書 吳蕙如 總務主任 張瑋驊

製表日： 2026/3/11  
 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

虎尾國民小學 洪子直 校長