

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第7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23日 星期一	白米飯	紅燒桂竹筍	翡翠豆漿蒸蛋	炒油菜	香菇雞湯	蘋果(學校自備)	糖類: 84.3 g 脂肪: 23.2 g 蛋白質: 21.2 g 熱量: 644大卡	全穀雜類	6
		桂竹筍 2.5 Kg	洗選蛋(10粒) 2 盒	履歷油菜(切段) 3 Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg			蛋豆魚	2.6
餐數 27		九層塔(兩) 1 兩	豆漿(2K/非) 1 包	紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	香菇(乾/整朵/兩) 1 份			蔬菜類	2
		香菇(乾/切絲/兩) 1 兩	翡翠(250G) 1 包	薑(切絲) 0.1 Kg	薑(切片/兩) 1 兩			水果類	1
		辣椒(條) 1 條			素雞丁 0.3 Kg			油脂與	2.2
		青椒(中丁) 0.1 Kg						奶類	0
		素肉絲(乾) 0.1 Kg							
3月24日 星期二	十穀米飯	冬瓜盅	田園四錦	清炒白菜	結頭排骨湯		糖類: 102.9 g 脂肪: 35.5 g 蛋白質: 24.3 g 熱量: 843大卡	全穀雜類	6.1
		冬瓜(大丁) 1.5 Kg	玉米(粒/CAS) 1 Kg	大白菜(切片) 2 Kg	結頭菜(中丁) 1.5 Kg			蛋豆魚	2.7
餐數 27		香菇(生鮮大朵) 0.6 Kg	馬鈴薯(小丁生鮮) 1 Kg	木耳(絲濕) 0.1 Kg	薑(切片/兩) 1 兩			蔬菜類	2
		素羊肉(有蛋) 0.6 Kg	紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.5 Kg	角螺(非) 0.1 Kg	素排骨 0.5 Kg			水果類	0
		紅棗 0.1 Kg	毛豆仁(QR) 0.2 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	素魚丸 0.3 Kg			油脂與	2.4
		薑(切片) 0.1 Kg	熟花生 0.2 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	香菜 0.1 Kg			奶類	0
3月25日 星期三	白米飯	台式炒飯	三角薯餅(學校加菜)	鮮炒青花	味噌海帶芽豆腐湯		糖類: 101.6 g 脂肪: 24.7 g 蛋白質: 25.7 g 熱量: 742大卡	全穀雜類	6.3
		洗選蛋(10粒) 2 盒	三角薯餅 30 片	青花菜(切) 3 Kg	豆腐(1.2kg/非) 1 盒			蛋豆魚	2.2
餐數 27		杏鮑菇(中丁) 1 Kg		紅甜椒(中丁) 0.1 Kg	味噌(1kg) 1 Kg			蔬菜類	2
		玉米(粒/CAS) 0.5 Kg		美白菇 0.1 Kg	小白菜(切段) 0.1 Kg			水果類	0
		素火腿(丁/kg) 0.3 Kg		薑(切絲) 0.1 Kg	海帶(芽/濕) 0.1 Kg			油脂與	2.2
		毛豆仁(QR) 0.1 Kg						奶類	0
3月26日 星期四	糙米飯	素烤鰻	馬鈴薯燉肉	炒高麗菜	素肉骨茶湯	福記滷蛋(學校自備)	糖類: 94.3 g 脂肪: 25.1 g 蛋白質: 25.6 g 熱量: 722大卡	全穀雜類	6
		全素烤鰻(菜) 30 片	馬鈴薯(中丁) 1.5 Kg	高麗菜(片) 3 Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg			蛋豆魚	2.3
餐數 27		小番茄 0.6 Kg	素肉燥(香) 1 包	豆皮(整片-非) 1 片	肉骨茶包 1 包			蔬菜類	2
		小黃瓜(完整) 0.6 Kg	青椒(中丁) 0.1 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	素排骨 0.6 Kg			水果類	0
		苜蓿芽 0.4 Kg	紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	芹菜(珠) 0.1 Kg			油脂與	2.2
			彩椒(中丁) 0.1 Kg					奶類	0
3月27日 星期五	有機米飯	三杯麵腸	彩繪炒三絲	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯		糖類: 77.4 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 34.1 g 熱量: 740大卡	全穀雜類	6.2
		素肉排(香) 10 片	豆干(切絲/非) 1.2 Kg	有機蔬菜切 3 Kg	南瓜(大丁帶皮) 1 Kg			蛋豆魚	2.2
餐數 27		麵腸(切片) 2 Kg	芹菜(切段) 0.5 Kg	紅甜椒(絲) 0.1 Kg	秀珍菇 0.3 Kg			蔬菜類	2
		杏鮑菇(中丁) 1.5 Kg	木耳(絲濕) 0.1 Kg	香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	金針菇 0.3 Kg			水果類	0
		九層塔 1 Kg	紅甜椒(絲) 0.1 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	香菇(生鮮切片) 0.1 Kg			油脂與	2.2
		薑(切片/兩) 1 兩						奶類	0
		紅蘿蔔(片) 0.1 Kg							

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

製表日: 2026/3/19

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: 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