

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第8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30日<br>星期一 | 白米飯 | <b>塔香豆包</b>  | <b>咖哩炒玉米</b>  | <b>炒青江菜</b>   | <b>黑糖珍珠鮮奶</b>                                    | 百香果 | 糖類：<br>105.8 g<br>脂肪：<br>27.4 g<br>蛋白質：<br>27.1 g<br>熱量：<br>795大卡 | 全穀雜糧類  | 6   |
|              |     | 豆包(生/片) 30片<br>九層塔(兩) 1兩<br>薑(切片/兩) 1兩<br>杏鮑菇(中丁) 0.6 Kg<br>素米血(切丁) 0.6 Kg<br>紅甜椒(絲) 0.1 Kg<br>栗子(冷凍) 0.1 Kg | 玉米(粒-CAS) 1 Kg<br>素肉燥(香) 1包<br>素咖哩粉(600g) 1盒<br>紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.5 Kg<br>毛豆仁(QR) 0.1 Kg<br>美白菇 0.1 Kg | 履歷青江菜(切段) 3 Kg<br>紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg<br>美白菇 0.1 Kg<br>薑(切絲) 0.1 Kg | 黑糖(450g) 1包<br>鮮奶(1858cc) 1瓶<br>粉圓 0 Kg          |     |   | 蛋豆魚肉類<br>2.6<br>蔬菜類<br>2<br>水果類<br>1<br>油脂與堅果種子類<br>2.2<br>奶類<br>0 |     |
| 3月31日<br>星期二 | 海苔飯 | <b>鹹酥蔬菜</b>  | <b>豆薯炒蛋</b>   | <b>炒高麗菜</b>   | <b>油豆腐湯</b>                                      |     | 糖類：<br>97.4 g<br>脂肪：<br>22.1 g<br>蛋白質：<br>24.5 g<br>熱量：<br>703大卡  | 全穀雜糧類  | 6.1 |
|              |     | 四季豆(切段) 1.5 Kg<br>地瓜(絲) 1.5 Kg<br>茄子(切片) 1.5 Kg<br>粘師傅酥炸粉(k) 1包<br>九層塔 0.1 Kg                                | 洗選蛋(10粒) 3盒<br>豆薯(絲) 1.5 Kg<br>紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg<br>毛豆仁(QR) 0.1 Kg                                    | 高麗菜(片) 3 Kg<br>豆皮(整片-非) 1片<br>紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg<br>薑(切絲) 0.1 Kg   | 白蘿蔔(中丁) 1.5 Kg<br>油豆腐(丁9g/非) 0.6 Kg<br>芹菜 0.1 Kg |     |   | 蛋豆魚肉類<br>2.7<br>蔬菜類<br>2<br>水果類<br>0<br>油脂與堅果種子類<br>2.4<br>奶類<br>0 |     |
|              |     |  |   |   |  |     |   | 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   |     |
|              |     |  |   |   |  |     |   |  |     |
|              |     |  |   |   |  |     |   | 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   |     |
|              |     |  |   |   |  |     |   |  |     |

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：**教師兼總務主任 張璟驊**

校長：**虎尾國民小學 洪孟真**

製表日：2026/3/24

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