

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第8週素食午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
4月1日星期三	快樂漢堡餐	漢堡DIY 漢堡皮(全聯) 29 個 蕃茄醬包 29 包	蛋(30粒/盤/約1.8k) 1 盤 小黃瓜絲Q 0.4 Kg	蒜香產銷美生菜 美生菜切(產銷) 1.8 Kg 生香菇片Q 0.1 Kg 紅蘿蔔片Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	南瓜濃湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 濃湯粉(64g康寶) 1 包 鮮奶(光泉195ml) 1 瓶 南瓜小丁去皮Q 0.4 Kg 玉米粒 0.3 Kg 馬鈴薯小丁Q 0.2 Kg		醃類： 62.1 g 脂肪： 39.0 g 蛋白質： 22.9 g 熱量： 693大卡 全穀雜糧5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋1.8份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與糖3.3份
4月2日星期四	地瓜飯	五彩豆包 炸豆包(pc) 29 個 彩椒絲Q 0.1 Kg 杏鮑菇絲Q 0.1 Kg 生香菇絲Q 0.1 Kg 素火腿絲 0.1 Kg	粟香佛跳牆 百頁豆腐*榮 1 Kg 杏鮑菇中丁Q 0.5 Kg 芋頭大丁*冷 0.5 Kg 木耳片 0.3 Kg 栗子(冷凍) 0.1 Kg	炒有機菠菜 菠菜切(有機) 1.8 Kg 木耳絲 0.1 Kg 美白菇Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	味噌豆腐湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 海帶芽(乾*兩) 1 兩 味噌(KG) 0.3 Kg 小白菜切 0.2 Kg 美白菇Q 0.1 Kg	兒童節多拿之餐盒	醃類： 15.6 g 脂肪： 32.2 g 蛋白質： 28.3 g 熱量： 456大卡 全穀雜糧0.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋1.3份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與糖3.3份

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

製表日：2026/3/24

午餐秘書：

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼總務主任 張璟驊

虎尾國小校長 洪孟真

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物(如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上述食材過敏者請注意。