


A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第9週素食午餐食譜設計

材料用量 均使用國產豬肉、牛肉及其加工製品。

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
4月7日 星期二	白米飯	烤麩花生 烤麩*濕 1 Kg 川耳(濕) 0.5 Kg 紅蘿蔔中丁Q 0.5 Kg 素肉排kg 0.5 Kg 熟花生 0.1 Kg	韓式芝麻香海芽金針菇 金針菇Q 1.2 Kg 美白菇Q 0.2 Kg 海帶芽(濕*切) 0.1 Kg	炒小白菜 小白菜切 2.5 Kg 秀珍菇Q 0.1 Kg 紅蘿蔔片Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	竹筍湯 鮮筍片Q 0.4 Kg 角螺 0.2 Kg 金針菇Q 0.2 Kg 芹菜珠Q 0.1 Kg	香梨	糖類：72.6 g 脂肪：25.5 g 蛋白質：23.7 g 熱量：601大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.0份 蔬菜類 2.2份 水果類 0.0份 油脂與 3.6份
4月8日 星期三	白米飯	沙茶魷魚羹飯 素沙茶醬(小) 1 瓶 蒟蒻紅片(0.6k)*榮 1 包 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 高麗菜切片Q 1 Kg 生香菇絲Q 0.3 Kg 素羊肉 0.3 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg	醬燒油腐加滷蛋(學校加菜) 三角油腐(50g) 30 個 滷蛋 0 個	人參美生菜 美生菜切(產銷) 2.5 Kg 生香菇絲Q 0.1 Kg 紅蘿蔔片Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	香酥素雞排(學校自備) 素雞排 0 個		糖類：71.8 g 脂肪：17.7 g 蛋白質：26.1 g 熱量：550大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.4份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與 0.0份
4月9日 星期四	十穀米飯	照燒素鰻佐彩椒 素鰻魚片 30 片 彩椒絲Q 0.1 Kg	西班牙炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 馬鈴薯小丁Q 0.4 Kg 玉米粒 0.3 Kg 素火腿丁 0.3 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅甜椒小丁Q 0.1 Kg	木須有機味美 味美菜切(有機) 2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	牛蒡排骨湯 紅棗(兩) 1 兩 素排骨 0.3 Kg 牛蒡片 0.2 Kg 秀珍菇Q 0.2 Kg 雪蓮子 0.1 Kg	摩斯葡萄蒟蒻飲	糖類：74.9 g 脂肪：25.8 g 蛋白質：22.9 g 熱量：621大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.4份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
4月10日 星期五	有機米飯	鹽酥拼盤 地瓜切條 1.5 Kg 芋頭切條 1 Kg 酥炸粉(1K/粘師父) 1 包	蒲瓜食錦 扁蒲切條Q 2 Kg 素羊肉(有蛋) 0.2 Kg 小小油腐丁 0.1 Kg 生香菇片Q 0.1 Kg 紅蘿蔔片Q 0.1 Kg	炒玉米高麗菜 高麗菜切片Q 2 Kg 玉米粒Q 0.1 Kg 紅甜椒絲Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	蔬菜豆腐湯 豆腐盒裝300g 2 盒 芹菜珠(兩)Q 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 美白菇Q 0.1 Kg 高麗菜切片Q 0.1 Kg		糖類：104.4 g 脂肪：23.9 g 蛋白質：22.3 g 熱量：719大卡 全穀雜糧 7.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 0.8份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份

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

製表日：2026/4/1

午餐秘書：


總務主任：


校長：


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。