

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第10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13日 星期一	糙米飯	起司蔬菜(乳臨錄學校加菜) 馬鈴薯中丁Q 2 Kg 鮮奶(光泉195ml) 2 瓶 美白菇*包 1 包 青花菜(冷)CAS 1 Kg 杏鮑菇片Q 0.2 Kg 彩椒片Q 0.1 Kg	偽東山鴨頭 八角粒(兩) 1 兩 素米血(450g) 1 包 芋頭籤(1K/包) 1 包 豆干切角 1 Kg	炒甜椒高麗菜 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	結頭菜爆皮湯 結頭菜中丁Q 0.5 Kg 秀珍菇Q 0.2 Kg 角螺 0.2 Kg 芹菜珠Q 0.1 Kg	香蕉	醣類： 109.0 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 25.9 g 熱量： 771大卡 全穀雜糧 5.9份 乳品類 0.1份 豆魚蛋 1.5份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.4份
4月14日 星期二	白米飯	花生什錦 嫩豆腐1.2K 1 盒 烤麩*濕 1 Kg 紅蘿蔔中丁Q 0.5 Kg 熟花生 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg	螞蟻上樹 高麗菜切片Q 1 Kg 冬粉 0.5 Kg 素肉燥 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg	雙色油菜 油菜切(產銷) 2.5 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	菌菇蛋花湯 芹菜珠(兩)Q 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 杏鮑菇絲Q 0.2 Kg 金針菇Q 0.2 Kg 生香菇絲Q 0.1 Kg 秀珍菇Q 0.1 Kg		醣類： 93.1 g 脂肪： 34.6 g 蛋白質： 24.8 g 熱量： 777大卡 全穀雜糧 5.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.6份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與鹽 4.3份
4月15日 星期三	米粉	小卷米粉湯 高麗菜切片Q 1.5 Kg 苧蔴小卷(50p) 1 包 素肉絲(濕) 0.3 Kg 芋頭小丁*冷 0.3 Kg 生香菇絲Q 0.2 Kg 素肉燥 0.2 Kg 芹菜段Q 0.1 Kg	三角薯餅 三角薯餅 31 片	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	炒毛豆莢 毛豆莢(冷) 2 Kg		醣類： 142.8 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 897大卡 全穀雜糧 8.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.2份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.4份
4月16日 星期四	五穀米飯	麻油猴頭菇(學校加菜) 百頁豆腐*菜 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 杏鮑菇片Q 0.5 Kg 木耳片 0.1 Kg 紅甜椒片Q 0.1 Kg	蕃茄炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3 盒 蕃茄切片Q 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	炒玉米小松菜 小松菜切(有機) 2 Kg 玉米粒Q 0.1 Kg 紅甜椒絲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 高麗菜絲Q 0.5 Kg 玉米粒 0.3 Kg 南瓜小丁去皮Q 0.2 Kg	光泉玉米脆片奶酪	醣類： 79.9 g 脂肪： 32.0 g 蛋白質： 29.0 g 熱量： 721大卡 全穀雜糧 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.7份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.4份
4月17日 星期五	有機白米飯	醬燒素鰻 素鰻魚片 31 片 白芝麻(兩) 1 兩 杏鮑菇片Q 0.5 Kg	沙茶素魷魚 小黃瓜片Q 1.5 Kg 素沙茶醬(小) 1 瓶 苧蔴紅片(0.6k)*菜 1 包 素雞 0.2 Kg 木耳片 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	鮮味蘿蔔湯 白蘿蔔中丁Q 1 Kg 芹菜珠(兩)Q 1 兩 小素丸 0.3 Kg 秀珍菇Q 0.1 Kg		醣類： 78.9 g 脂肪： 29.4 g 蛋白質： 22.1 g 熱量： 658大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.8份 蔬菜類 2.1份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.6份

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

製表日：2026/4/7

午餐秘書：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任：

師兼總務主任 張璟驊

校長：

虎尾國小 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。