

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第11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20日 星期一	五穀米飯	泰式檸檬魚 素魚片 32片 香菜(兩) 1兩 鳳梨(去皮) 0.5 Kg 生香菇絲Q 0.2 Kg 紅甜椒絲Q 0.2 Kg	南瓜絲炒蛋 蛋(30粒/盤/約1.8k) 1盤 南瓜絲Q 0.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	菇炒油菜 油菜切(產銷) 2.5 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg 金針菇Q 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	甜蜜木子	醣類：15.2 g 脂肪：23.9 g 蛋白質：14.5 g 熱量：326大卡 全穀雜糧 0.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.0份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.3份 油脂與 3.1份
4月21日 星期二	白米飯	芋香燴鮮菇 乾香菇(兩) 1兩 小黃瓜片Q 1 Kg 杏鮑菇片Q 0.4 Kg 芋頭大丁*冷 0.3 Kg 素肉排kg 0.2 Kg	蛋酥瓠瓜 扁蒲切條Q 2 Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg	人參高麗菜 高麗菜切片Q 2.5 Kg 生香菇絲Q 0.1 Kg 紅蘿蔔片Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	昆布蘿蔔湯 玉米段Q 0.5 Kg 白蘿蔔中丁Q 0.4 Kg 小素丸 0.3 Kg 海帶結 0.2 Kg		醣類：81.5 g 脂肪：21.3 g 蛋白質：19.2 g 熱量：589大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 0.9份 蔬菜類 2.5份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
4月22日 星期三	麵食	義式肉醬麵 白扁麵 4 Kg 素蘑菇醬(小) 1罐 素黑胡椒醬(小) 1罐 杏鮑菇小丁Q 0.5 Kg 玉米粒Q 0.5 Kg 素火腿丁 0.3 Kg 青豆仁 0.1 Kg	素海鮮卷(學校自備加菜) 素蝦捲(慈育) 0條	炒美生菜 美生菜切(產銷) 2 Kg 紅甜椒絲Q 0.1 Kg 美白菇Q 0.1 Kg	牛蒡排骨湯 紅棗(兩) 1兩 素排骨 0.4 Kg 牛蒡片 0.2 Kg 秀珍菇Q 0.2 Kg 雪蓮子 0.1 Kg		醣類：128.6 g 脂肪：20.4 g 蛋白質：20.0 g 熱量：785大卡 全穀雜糧 7.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 0.2份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
4月23日 星期四	南瓜飯	五彩豆包 炸豆包(pc) 32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	田園玉米粒 玉米粒Q 1 Kg 豆薯小丁Q 1 Kg 豆干丁 0.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔小丁Q 0.1 Kg 素火腿丁 0.1 Kg	炒有機味美 味美菜切(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	鎮東蔓越莓核桃軟法	醣類：81.7 g 脂肪：27.8 g 蛋白質：32.0 g 熱量：709大卡 全穀雜糧 5.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.1份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
4月24日 星期五	有機米飯	黃瓜仔肉(滷蛋學校自備加菜) 素皮絲小丁*濕 1 Kg 豆干丁 1 Kg 素肉燥 0.5 Kg 素火腿丁 0.2 Kg 碎瓜 0.1 Kg 滷蛋 0個	麻佃什錦雜菜 高麗菜切Q 1 Kg 杏鮑菇片Q 0.5 Kg 玉米粒Q 0.5 Kg 鳳梨(去皮) 0.4 Kg 角螺 0.1 Kg	炒豆芽菜 有機豆芽菜 3 Kg 紅甜椒絲Q 0.1 Kg 豆干片 0.1 Kg	大頭菜排骨湯 紅棗(兩) 1兩 結頭菜中丁Q 1 Kg 素排骨 0.5 Kg 秀珍菇Q 0.1 Kg	光泉國產豆奶	醣類：82.2 g 脂肪：34.1 g 蛋白質：37.8 g 熱量：765大卡 全穀雜糧 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 4.7份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.2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：2026/4/17

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

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。