

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第12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27日 星期一	五穀米飯	東坡扣肉 筍乾(切) 1.5 Kg 乾香菇(兩) 1 兩 素三層 1 Kg	鮮菇皮絲 鮮筍絲Q 1.5 Kg 素皮絲切絲*濕 0.2 Kg 金針菇Q 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg	炒油菜 油菜切 2 Kg 紅甜椒絲Q 0.1 Kg 美白菇Q 0.1 Kg	黑糖綠豆薏仁湯 小薏仁 0 Kg 綠豆 0 Kg 黑糖(Kg) 0 Kg		糖類：75.9 g 脂肪：23.6 g 蛋白質：19.0 g 熱量：587大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.1份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
4月28日 星期二	白米飯	北海豆豉雞 素雞 1 Kg 小小油腐丁 0.5 Kg 杏鮑菇片Q 0.5 Kg 素火腿切片 0.5 Kg 豆豉 0.1 Kg	南瓜蒸蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 南瓜片Q 1.5 Kg 枸杞(兩) 1 兩	炒小白菜 小白菜切 2 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg 金針菇Q 0.1 Kg	味噌豆腐湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 海帶芽(乾*兩) 1 兩 芹菜珠(兩)Q 1 兩 味噌(KG) 0.2 Kg 美白菇Q 0.1 Kg		糖類：82.7 g 脂肪：29.0 g 蛋白質：29.7 g 熱量：709大卡 全穀雜糧 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.0份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
4月29日 星期三	夏威夷炒飯	素蛋炒飯 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 高麗菜切片Q 2 Kg 玉米粒Q 1 Kg 素火腿丁 0.5 Kg 素肉燥 0.5 Kg 毛豆仁 0.2 Kg	塔香蚵嗲(學校自備) 素蚵仔酥 0 Kg	人參高麗菜 高麗菜切Q 2.5 Kg 生香菇片Q 0.1 Kg 紅蘿蔔片Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	豆薯蛋花湯 芹菜珠(兩)Q 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 豆薯絲Q 0.5 Kg 生香菇絲Q 0.1 Kg 美白菇Q 0.1 Kg		糖類：86.1 g 脂肪：31.7 g 蛋白質：24.7 g 熱量：730大卡 全穀雜糧 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.9份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
4月30日 星期四	海苔飯	香滷菜捲 素雲菜捲*榮 31 條	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	炒有機味美 味美菜切(有機) 2 Kg 生香菇絲Q 0.1 Kg 紅甜椒絲Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	綜合火鍋湯 白蘿蔔中丁Q 0.5 Kg 小素丸 0.3 Kg 玉米段Q 0.3 Kg 芹菜珠Q 0.1 Kg 角螺 0.1 Kg	黃金奇異果 斗南欣芳行肉包	糖類：71.1 g 脂肪：22.9 g 蛋白質：53.4 g 熱量：681大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 6.2份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與 0.0份
五一勞動節全國放假							

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

製表日：2026/4/21

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

虎尾國民小學 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。