

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第13週午餐素食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	六大類	份數
5月4日 星期一	白米飯	素肉燥	螞蟻上樹	炒空心菜	海芽蛋花湯	葡萄	糖類： 86.7 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 697大卡	全穀雜類	6
		麵腸 2 Kg 香菇(乾/切絲/兩) 1 兩 素肉燥(香) 1 包 素香椿肉醬(600g) 1 包 碎瓜 0.4 Kg	豆芽菜 1.2 Kg 冬粉 0.6 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	履歷空心菜(切段) 2 Kg 金針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 1 盒 海帶(芽/乾/兩) 1 兩 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg			蛋豆魚	2.6
5月5日 星期二	胚芽米+麥片飯	醬燒什錦	扁蒲培根	清炒高麗菜	肉骨茶湯		糖類： 25.0 g 脂肪： 94.7 g 蛋白質： 15.4 g 熱量： 1022大卡	全穀雜類	6.1
		油豆腐(丁/9g/非) 1.2 Kg 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 杏鮑菇 1 Kg 九層塔 0.1 Kg 木耳(濕/朵) 0.1 Kg	扁蒲(切片) 2 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 素培根 0.4 Kg	高麗菜(片) 3 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg 肉骨茶包 1 包 素排骨 0.6 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg			蛋豆魚	2.7
5月6日 星期三	白米飯	咖哩飯	素雞翅+荷包蛋(學校加菜)	毛豆莢	玉米丸子湯		糖類： 68.0 g 脂肪： 35.1 g 蛋白質： 38.0 g 熱量： 757大卡	全穀雜類	6.3
		素咖哩塊 1 盒 毛豆仁(QR) 1 Kg 杏鮑菇(大丁) 1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.5 Kg 馬鈴薯(中丁) 0.5 Kg	素雞翅 30 支 洗選蛋(30粒) 1 盤	毛豆莢(CAS) 1 Kg	玉米(小段-生鮮) 1 Kg 素魚丸 0.3 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg			蛋豆魚	2.2
5月7日 星期四	南瓜飯	香酥魚排	田園四錦	翠炒青江菜	肉羹湯	桂格堅果燕麥飲	糖類： 22.5 g 脂肪： 94.7 g 蛋白質： 10.1 g 熱量： 988大卡	全穀雜類	6
		素白帶魚 30 片	素肉燥(香) 3 包 玉米(粒/CAS) 1 Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 1 Kg 三色蔬菜(CAS) 0.5 Kg	履歷青江菜(切段) 3 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	大白菜(切片) 1 Kg 香菜(兩) 1 兩 素肉羹條 0.6 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 竹筍(絲/清洗) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg			蛋豆魚	2.3
5月8日 星期五	白米飯	砂鍋豆腐煲	彩繪炒三絲	有機蔬菜	筍片排骨湯		糖類： 72.7 g 脂肪： 29.0 g 蛋白質： 22.1 g 熱量： 652大卡	全穀雜類	6.2
		大白菜(切片) 1 Kg 百頁豆腐(中丁/非) 1 Kg 素沙茶醬(小) 1 罐 金針菇 0.6 Kg 木耳(絲濕) 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg 素羊肉(有蛋) 0.1 Kg	芹菜(切段) 1 Kg 榨菜(切絲) 1 Kg 木耳(絲濕) 0.4 Kg 豆干(切絲/非) 0.3 Kg	有機蔬菜切 3 Kg 金針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	鮮筍(片) 1 Kg 素排骨 0.3 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg			蛋豆魚	2.2

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580

製表日：2026/4/28

午餐秘書：

總務主任：

校長：

食材專線：05-5882573

本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質及穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合其過敏體質者食用