


# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第14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11日 星期一	白米飯	滷素肚 1.5 Kg	香菇蒸蛋 2 盒	清炒高麗菜 3 Kg	檸檬黑糖愛玉 1 包	水蜜桃	醣類：148.5 g 脂肪：37.5 g 蛋白質：38.4 g 熱量：1079大卡	全穀雜	6	
		香菇(乾/切絲/兩) 1 兩 迷你豆輪(濕) 0.1 Kg 梅乾菜(切片) 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 2 盒 玉米(粒-CAS) 0.5 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	高麗菜(片) 3 Kg 豆皮(整片-非) 1 片 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	黑糖(450g) 1 包 愛玉(切丁/榮) 0 Kg 生鮮檸檬汁(大) 0 罐			蛋豆魚 2.6 蔬菜類 2 水果類 1 油脂與奶類 2.2		
餐數	28									
5月12日 星期二	小米飯	紅燒桂竹筍 3 Kg	芹菜炒雙絲 1 Kg	炒小白菜 3 Kg	冬瓜排骨湯 1 Kg		醣類：100.9 g 脂肪：17.9 g 蛋白質：24.8 g 熱量：681大卡	全穀雜	6.1	
		桂竹筍 3 Kg 九層塔(兩) 1 兩 香菇(乾/切絲/兩) 1 兩 辣椒(條) 1 條 青椒(中丁) 0.1 Kg 素羊肉 0.1 Kg	豆干(切絲/非) 1 Kg 芹菜(切段) 0.5 Kg 金針菇 0.5 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg 榨菜(切絲) 0.1 Kg	履歷小白菜(切段) 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	冬瓜(中丁) 1 Kg 薑(切片/兩) 1 兩 玉米(小段-生鮮) 0.6 Kg 素排骨 0.6 Kg			蛋豆魚 2.7 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與奶類 2.4		
餐數	28									
5月13日 星期三	麵食	什錦炒麵 3 Kg	黑糖銀絲卷(40g) 28 個	炒空心菜 2 Kg	酸辣湯 1 盒		醣類：74.4 g 脂肪：23.0 g 蛋白質：21.9 g 熱量：605大卡	全穀雜	6.3	
		小烏龍麵(辰-直送) 3 Kg 香菇(乾/切絲/兩) 1 兩 高麗菜(片) 1 Kg 素羊肉 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	黑糖銀絲卷(40g/備) 2 個	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	豆腐(1.2kg/非) 1 盒 洗選蛋(10粒) 1 盒 木耳(絲濕) 0.1 Kg 竹筍(絲/醃製) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg			蛋豆魚 2.2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與奶類 2.2		
餐數	28									
5月14日 星期四	十穀米飯	素烤鰻 30 片	紅燒煎蛋豆腐 2 盒	清炒白菜 2 Kg	紫菜蛋花湯 1 盒	鎮東蛋糕	醣類：82.1 g 脂肪：22.1 g 蛋白質：21.3 g 熱量：627大卡	全穀雜	6	
		全素烤鰻(榮) 30 片 小番茄 0.5 Kg 小黃瓜(完整) 0.5 Kg 苜蓿芽 0.3 Kg	豆腐(1.2kg/非) 2 盒 洗選蛋(10粒) 1 盒 素肉燥(香) 1 包 毛豆仁(QR) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	大白菜(切片) 2 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 角螺(非) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 1 盒 紫菜(50g) 1 包 芹菜(珠) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg			蛋豆魚 2.3 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與奶類 2.2		
餐數	28									
5月15日 星期五	有機米飯	香滷蘭花干(滷蛋/學校加菜) 28 個	田園四錦 1 Kg	有機蔬菜 3 Kg	蒲瓜龍珠湯 1 Kg		醣類：73.9 g 脂肪：24.2 g 蛋白質：23.1 g 熱量：620大卡	全穀雜	6.2	
		滷蛋 28 個 素米血(450g/包) 2 包 杏鮑菇(頭) 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 滷包(單包) 1 包 蘭花干(榮) 1 Kg	玉米(粒/CAS) 1 Kg 素肉燥(香) 1 包 馬鈴薯(小丁生鮮) 1 Kg 小黃瓜(小丁) 0.2 Kg	有機蔬菜切 3 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	蒲瓜(中丁) 1 Kg 素龍珠丸(16g) 0.4 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg			蛋豆魚 2.2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與奶類 2.2		
餐數	28									

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

製表日：2026/5/6

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。  
