

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第15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18日 | 白米飯  | <b>紅燒滷肉</b><br>素羊肉 1.2 Kg<br>白蘿蔔(中丁) 1 Kg<br>薑(切片/兩) 1 兩<br>木耳(生鮮/整朵) 0.6 Kg<br>中豆輪(濕) 0.1 Kg        | <b>起司玉米蒸蛋</b><br>起司(片/片) 10 片<br>洗選蛋(10粒) 2 盒<br>玉米(粒-CAS) 1 Kg                            | <b>田園青江</b><br>履歷青江菜(切段) 3 Kg<br>金針菇 0.2 Kg<br>木耳(絲濕) 0.1 Kg<br>薑(切絲) 0.1 Kg   | <b>什錦酸辣湯</b><br>豆腐(1.2kg/非) 1 盒<br>洗選蛋(10粒) 1 盒<br>木耳(絲濕) 0.1 Kg<br>竹筍(絲/清洗) 0.1 Kg<br>紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg | 水蜜桃    | 醣類：<br>99.6 g<br>脂肪：<br>34.3 g<br>蛋白質：<br>33.0 g<br>熱量：<br>844大卡  | 全穀雜糧類<br>蛋豆魚<br>蔬菜類<br>水果類<br>油脂與堅果<br>奶類 | 6<br>2.6<br>2<br>1<br>2.2<br>0   |
| 5月19日 | 小米飯  | <b>鹹酥蔬菜</b><br>四季豆(切段) 1.4 Kg<br>地瓜(絲) 1.4 Kg<br>茄子(切片) 1.4 Kg<br>粘師傅酥炸粉(k) 1 包<br>九層塔 0.1 Kg        | <b>櫛瓜豆腐</b><br>杏鮑菇(條) 2 條<br>豆腐(1.2kg/非) 2 盒<br>綠櫛瓜(條) 2 條<br>九層塔(兩) 1 兩<br>白芝麻(兩) 1 兩     | <b>炒小白菜</b><br>履歷小白菜(切段) 3 Kg<br>紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg<br>美白菇 0.1 Kg<br>薑(切絲) 0.1 Kg   | <b>鮮筍湯</b><br>薑(切片/兩) 1 兩<br>鮮筍(片) 1 Kg<br>素排骨 0.3 Kg  |        | 醣類：<br>122.6 g<br>脂肪：<br>19.3 g<br>蛋白質：<br>25.3 g<br>熱量：<br>781大卡 | 全穀雜糧類<br>蛋豆魚<br>蔬菜類<br>水果類<br>油脂與堅果<br>奶類 | 6.1<br>2.7<br>2<br>0<br>2.4<br>0 |
| 5月20日 | 白米飯  | <b>素炒飯</b><br>洗選蛋(10粒) 2 盒<br>杏鮑菇(中丁) 1 Kg<br>玉米(粒/CAS) 0.5 Kg<br>素火腿(丁/kg) 0.3 Kg<br>毛豆仁(QR) 0.1 Kg | <b>滷豆腐(+獅子頭/學校加菜)</b><br>全素獅子頭(榮) 30 個<br>炸細腐(四角/非) 30 個<br>滷包(單包) 1 包<br>芹菜(珠) 0.1 Kg     | <b>炒高麗菜</b><br>高麗菜(片) 3 Kg<br>紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg<br>香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg<br>薑(切絲) 0.1 Kg | <b>茶壺湯</b><br>玉米(小段-生鮮) 1 Kg<br>杏鮑菇(切片) 0.1 Kg<br>角螺(非) 0.1 Kg<br>芹菜(珠) 0.1 Kg                       |        | 醣類：<br>80.2 g<br>脂肪：<br>27.1 g<br>蛋白質：<br>26.8 g<br>熱量：<br>687大卡  | 全穀雜糧類<br>蛋豆魚<br>蔬菜類<br>水果類<br>油脂與堅果<br>奶類 | 6.3<br>2.2<br>2<br>0<br>2.2<br>0 |
| 5月21日 | 紅藜飯  | <b>香酥魚排</b><br>素白帶魚 30 片   | <b>滷海結花生</b><br>小豆干(切4丁/非) 1 Kg<br>海帶(結-溼) 1 Kg<br>滷包(單包) 1 包<br>薑(切片/兩) 1 兩<br>熟花生 0.4 Kg | <b>炒空心菜</b><br>履歷空心菜(切段) 3 Kg<br>金針菇 0.1 Kg<br>紅甜椒(絲) 0.1 Kg<br>薑(切絲) 0.1 Kg   | <b>蔬菜豆腐湯</b><br>豆腐(1.2kg/非) 1 盒<br>洗選蛋(10粒) 1 盒<br>小白菜(切段) 0.5 Kg<br>香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg                 | 福優藍莓優格 | 醣類：<br>80.0 g<br>脂肪：<br>29.9 g<br>蛋白質：<br>22.6 g<br>熱量：<br>691大卡  | 全穀雜糧類<br>蛋豆魚<br>蔬菜類<br>水果類<br>油脂與堅果<br>奶類 | 6<br>2.3<br>2<br>0<br>2.2<br>0   |
| 5月22日 | 有機米飯 | <b>三杯白玉捲</b><br>素高麗菜捲 32 個<br>九層塔(兩) 1 兩<br>薑(切片/兩) 1 兩<br>杏鮑菇(中丁) 0.1 Kg<br>紅甜椒(絲) 0.1 Kg           | <b>扁蒲培根</b><br>扁蒲(切片) 2 Kg<br>洗選蛋(10粒) 1 盒<br>素培根 0.3 Kg                                   | <b>有機蔬菜切</b><br>有機蔬菜切 3 Kg<br>紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg<br>薑(切絲) 0.1 Kg<br>鴻禧菇 0.1 Kg      | <b>菜頭湯</b><br>白蘿蔔(中丁) 1 Kg<br>秀珍菇 0.1 Kg<br>芹菜(珠) 0.1 Kg<br>素魚丸 0.1 Kg                               | 履歷豆漿   | 醣類：<br>73.4 g<br>脂肪：<br>20.7 g<br>蛋白質：<br>18.1 g<br>熱量：<br>565大卡  | 全穀雜糧類<br>蛋豆魚<br>蔬菜類<br>水果類<br>油脂與堅果<br>奶類 | 6.2<br>2.2<br>2<br>0<br>2.2<br>0 |

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

製表日：2026/5/13

午餐秘書：教師兼午餐秘書 **吳蕙如**

總務主任：教師兼總務主任 **張璟驊**

校長：虎尾國民小學 **洪子真**

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