

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第16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25日 星期一	白米飯	香菇蠔油雞 九層塔(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 素雞丁 1Kg 薑(切片/兩) 1兩 白蘿蔔(中丁) 0.5Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.3Kg 香菇(生鮮中丁) 0.3Kg 素羊肉 0.3Kg	櫛瓜炒蛋 洗選蛋(10粒) 2盒 綠櫛瓜(小丁) 1Kg 紅甜椒(小丁) 0.1Kg 素火腿(丁/kg) 0.1Kg	炒油菜 履歷油菜(切段) 3Kg 紅甜椒(絲) 0.1Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg	鳳梨水果茶 百香顆粒(濃縮) 1桶 麥茶(10入/包/進) 1包 生鳳梨丁 0Kg 檸檬 0Kg 蘋果(/kg) 0Kg 生鮮檸檬汁(大) 0罐	香蕉	醣類： 66.0g 脂肪： 23.0g 蛋白質： 22.1g 熱量： 571大卡	全穀雜糧：6 蛋豆魚：2.6 蔬菜類：2 水果類：1 油脂與乳類：2.2 奶類：0
5月26日 星期二	燕麥飯	番茄燒豆包 豆包(炸切四/非) 1Kg 蕃茄(中丁) 1Kg 馬鈴薯(中丁) 0.6Kg 毛豆仁 0.1Kg	田園四錦 玉米(粒/CAS) 1Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 1Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.5Kg 小黃瓜(小丁) 0.1Kg 素火腿(丁/kg) 0.1Kg	清炒高麗菜 高麗菜(片) 3Kg 豆皮(整片-非) 1片 紅蘿蔔(絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg	味噌海帶芽豆腐湯 豆腐(1.2kg/非) 1盒 味噌(1kg) 1Kg 小白菜(切段) 0.1Kg 海帶(芽/濕) 0.1Kg		醣類： 110.8g 脂肪： 26.7g 蛋白質： 33.4g 熱量： 832大卡	全穀雜糧：6.1 蛋豆魚：2.7 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與乳類：2.4 奶類：0
5月27日 星期三	米粉	米粉羹 大白菜(切片) 1.5Kg 米粉(乾) 1Kg 洗選蛋(10粒) 1盒 素肉羹條 1Kg 皮絲 0.3Kg 竹筍(絲/醃製) 0.3Kg 木耳(絲濕) 0.2Kg	米粉羹1 香菇(乾/切絲/兩) 1兩 紅蘿蔔(絲) 0.2Kg 金針菇 0.1Kg 美白菇 0.1Kg 香菜 0.1Kg 鴻禧菇 0.1Kg	鮮炒青花 青花菜(切) 3Kg 紅甜椒(中丁) 0.1Kg 美白菇 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg	麥克雞塊(學校加菜) 素吉塊 26塊		醣類： 69.4g 脂肪： 99.1g 蛋白質： 22.7g 熱量： 1273大卡	全穀雜糧：6.3 蛋豆魚：2.2 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與乳類：2.2 奶類：0
5月28日 星期四	糙米飯	紅燒菜捲 菜捲(可炸/40g) 30條 九層塔(兩) 1兩 薑(切片/兩) 1兩 杏鮑菇(中丁) 0.1Kg 紅甜椒(絲) 0.1Kg	螞蟻上樹 豆芽菜 1.3Kg 冬粉 0.7Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg	炒空心菜 履歷空心菜(切段) 3Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1Kg 美白菇 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg	黃瓜湯 大黃瓜(中丁) 1Kg 素魚丸 0.3Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	成就希望工程綜合堅果包	醣類： 44.9g 脂肪： 91.3g 蛋白質： 8.6g 熱量： 1043大卡	全穀雜糧：6 蛋豆魚：2.3 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與乳類：2.2 奶類：0
5月29日 星期五	有機米飯	冬瓜盅 冬瓜(大丁) 1.5Kg 香菇(生鮮大朵) 0.6Kg 素羊肉(有蛋) 0.6Kg 紅棗 0.1Kg 薑(切片) 0.1Kg	洋芋三絲 豆干(切絲/非) 1Kg 洋芋(絲) 1Kg 芹菜(切段) 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 3Kg 紅甜椒(絲) 0.1Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg	豆薯蛋花湯 洗選蛋(10粒) 1盒 豆薯(絲) 0.5Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg		醣類： 81.2g 脂肪： 29.0g 蛋白質： 21.1g 熱量： 683大卡	全穀雜糧：6.2 蛋豆魚：2.2 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與乳類：2.2 奶類：0

綜合堅果包內容物有核桃、腰果、南瓜子、杏仁條、開心果仁、桑特醋栗(小顆黑種皮葡萄乾)

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

製表日：2026/5/20

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 校長 洪孟真

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