



A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第19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
6月15日 星期一	糙米飯	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	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	香蕉	糖類：101.0 g 脂肪：33.0 g 蛋白質：27.3 g 熱量：802大卡 全穀雜糧 5.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.7份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與鹽 4.4份
6月16日 星期二	糯米飯	肉粽(學校自備) 素肉粽120g 0 個 	開陽白菜滷 大白菜切Q 2 Kg 豆皮(條) 1 條 素羊肉 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg	人參芥藍菜 芥藍菜切 2.5 Kg 生香菇絲Q 0.1 Kg 紅蘿蔔片Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	竹筍爆皮湯 豆腐盒裝300g 1 盒 鮮筍片Q 0.5 Kg 秀珍菇Q 0.2 Kg 芹菜珠Q 0.1 Kg		糖類：6.5 g 脂肪：8.0 g 蛋白質：12.0 g 熱量：131大卡 全穀雜糧 0.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 0.5份 蔬菜類 2.0份 水果類 0.0份 油脂與鹽 0.0份
6月17日 星期三	白米飯	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	香滷菜捲 素雲菜捲*榮 31 條	炒小白菜 小白菜切 2.5 Kg 秀珍菇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：93.0 g 脂肪：51.0 g 蛋白質：63.8 g 熱量：1059大卡 全穀雜糧 5.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 8.5份 蔬菜類 2.0份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.4份
6月18日 星期四	五穀飯	五彩豆包 炸豆包(pc) 29 個 彩椒絲Q 0.1 Kg 杏鮑菇絲Q 0.1 Kg 生香菇絲Q 0.1 Kg 素火腿絲 0.1 Kg	螞蟻上樹 高麗菜切片Q 1 Kg 冬粉 0.4 Kg 素肉燥 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg	炒玉米空心菜 空心菜切(有機) 2.5 Kg 玉米粒Q 0.1 Kg 紅甜椒絲Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	鮮味蘿蔔湯 白蘿蔔中丁Q 1 Kg 芹菜珠(兩)Q 1 兩 小素丸 0.2 Kg 秀珍菇Q 0.1 Kg	鎮東波蘿麵包	糖類：94.0 g 脂肪：28.9 g 蛋白質：30.8 g 熱量：757大卡 全穀雜糧 5.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.9份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.4份
 端午節							

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918 製表日：2026/6/9

午餐秘書： 吳蕙如 總務主任： 張璟驊 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。