

A14 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第2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
9月7日 星期一 餐數 24	五穀米飯	泰式檸檬魚 素魚片 27 片 香菜(兩) 1 兩 鳳梨(去皮) 0.5 Kg 生香菇絲Q 0.2 Kg 紅甜椒絲Q 0.2 Kg	南瓜絲炒蛋 蛋(30粒/盤/約1.8k) 1 盤 南瓜絲Q 0.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	人參高麗菜 高麗菜切Q 2 Kg 生香菇片Q 0.1 Kg 紅蘿蔔片Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	竹筍湯 鮮筍片Q 0.4 Kg 角螺 0.2 Kg 金針菇Q 0.2 Kg 芹菜珠Q 0.1 Kg	香蕉	醣類：84.9 g 脂肪：26.4 g 蛋白質：23.2 g 熱量：669大卡 全穀雜糧 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.3份 蔬菜類 1.4份 水果類 1.0份 油脂與 3.3份
9月8日 星期二 餐數 24	白米飯	芋香燴鮮菇 乾香菇(兩) 1 兩 小黃瓜片Q 1 Kg 杏鮑菇片Q 0.4 Kg 芋頭大丁*冷 0.3 Kg 素肉排kg 0.2 Kg	蛋酥瓠瓜 扁蒲切條Q 2 Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg	炒豆芽菜 豆芽菜Q 2 Kg 紅甜椒絲Q 0.1 Kg 豆干片 0.1 Kg	昆布蘿蔔湯 玉米段CAS 0.5 Kg 白蘿蔔中丁Q 0.4 Kg 小素丸 0.3 Kg 海帶結 0.2 Kg		醣類：93.8 g 脂肪：25.9 g 蛋白質：23.5 g 熱量：694大卡 全穀雜糧 5.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.2份 蔬菜類 2.6份 水果類 0.0份 油脂與 3.6份
9月9日 星期三 餐數 24	麵食	台式炒麵 乾香菇絲*兩 1 兩 素皮絲切絲*濕 1 Kg 高麗菜切Q 1 Kg 素火腿絲 0.3 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg 芹菜段Q 0.1 Kg	素海鮮卷(學校自備加菜) 素蝦捲(慈育) 0 條	菇炒油菜 油菜切 2.5 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg 金針菇Q 0.1 Kg	牛蒡排骨湯 紅棗(兩) 1 兩 素排骨 0.4 Kg 牛蒡片 0.2 Kg 秀珍菇Q 0.2 Kg 雪蓮子 0.1 Kg		醣類：82.8 g 脂肪：23.7 g 蛋白質：20.8 g 熱量：628大卡 全穀雜糧 5.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.3份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與 3.6份
9月10日 星期四 餐數 24	南瓜飯	五彩豆包 炸豆包(pc) 27 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	田園玉米粒 玉米粒Q 1 Kg 豆薯小丁Q 1 Kg 豆干丁 0.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔小丁Q 0.1 Kg 素火腿丁 0.1 Kg	炒青松菜(有機) 青松菜切(有機) 1.8 Kg 木耳絲 0.1 Kg 美白菇Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	味噌豆腐湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 海帶芽(乾*兩) 1 兩 味噌(KG) 0.3 Kg 小白菜切 0.2 Kg 美白菇Q 0.1 Kg	鎮東蛋糕	醣類：25.3 g 脂肪：28.9 g 蛋白質：27.6 g 熱量：468大卡 全穀雜糧 1.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.3份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與 3.3份
9月11日 星期五 餐數 24	有機米飯	素瓜仔肉(油蛋學校自備加菜) 素皮絲小丁*濕 1 Kg 豆干丁 1 Kg 素肉燥 0.5 Kg 素火腿丁 0.2 Kg 碎瓜 0.1 Kg 滷蛋 0 個	麻佃什錦雜菜 高麗菜切Q 1 Kg 杏鮑菇片Q 0.5 Kg 玉米粒Q 0.5 Kg 鳳梨(去皮) 0.4 Kg 角螺 0.1 Kg	炒小白菜 小白菜切(產銷) 2.5 Kg 秀珍菇Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	刺瓜排骨湯 刺瓜片Q 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 素排骨 0.5 Kg 秀珍菇Q 0.1 Kg		醣類：91.6 g 脂肪：39.1 g 蛋白質：33.4 g 熱量：835大卡 全穀雜糧 5.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 4.1份 蔬菜類 2.2份 水果類 0.3份 油脂與 3.6份

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

製表日：2026/9/1

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。