

A14 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第3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14日 星期一	紫米飯	照燒素鰻佐彩椒 素鰻魚片 28片 彩椒絲Q 0.1 Kg	紅蘿蔔杏鮑菇炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 紅蘿蔔絲Q 1 Kg 杏鮑菇絲Q 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	黑糖綠豆薏仁湯 小薏仁 0 Kg 綠豆 0 Kg 黑糖(Kg) 0 Kg	黃金奇異果	醣類：75.3 g 脂肪：26.4 g 蛋白質：20.1 g 熱量：618大卡 全穀雜糧4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.2份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與 3.4份
9月15日 星期二	白米飯	素烤肉串 小素丸(pc) 30個 玉米段Q 1 Kg 竹籤 1包 素烤肉醬(小) 1瓶 素米血(450g) 1包 豆干片 1 Kg 青椒片Q 0.5 Kg	西班牙炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 馬鈴薯小丁Q 0.4 Kg 玉米粒 0.3 Kg 素火腿丁 0.3 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅甜椒小丁Q 0.1 Kg	炒青花 青花菜(冷)(CAS) 2.3 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg 金針菇Q 0.1 Kg	牛蒡排骨湯 紅棗(兩) 1兩 素排骨 0.3 Kg 牛蒡片 0.2 Kg 秀珍菇Q 0.2 Kg 雪蓮子 0.1 Kg		醣類：101.2 g 脂肪：31.6 g 蛋白質：35.0 g 熱量：819大卡 全穀雜糧6.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.8份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與 3.4份
9月16日 星期三	白米飯	沙茶魷魚羹飯 素沙茶醬(小) 1瓶 茼蒿紅片(0.6k)*菜 1包 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 高麗菜切片Q 1 Kg 生香菇絲Q 0.3 Kg 素羊肉 0.3 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg	醬燒油腐 三角油腐(50g) 28個	炒豆芽菜 豆芽菜Q 2 Kg 紅甜椒絲Q 0.1 Kg 豆干片 0.1 Kg	香酥素雞排(學校自備) 素雞排 0個		醣類：76.0 g 脂肪：36.6 g 蛋白質：28.9 g 熱量：740大卡 全穀雜糧4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.6份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與 3.4份
9月17日 星期四	十穀米飯	烤魷花生 烤魷*濕 1 Kg 川耳(濕) 0.5 Kg 紅蘿蔔中丁Q 0.5 Kg 素肉排kg 0.5 Kg 熟花生 0.1 Kg	豆薯肉燥 玉米粒Q 0.5 Kg 素肉燥 0.5 Kg 豆干丁 0.5 Kg 豆薯小丁Q 0.5 Kg 紅蘿蔔小丁Q 0.1 Kg	炒玉米地瓜葉 地瓜葉切Q 2 Kg 玉米粒Q 0.1 Kg 紅甜椒絲Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	開運爆皮湯 白蘿蔔中丁Q 0.5 Kg 小素丸 0.3 Kg 秀珍菇Q 0.2 Kg 角螺 0.1 Kg	光泉玉米脆片奶酪	醣類：86.9 g 脂肪：40.1 g 蛋白質：36.0 g 熱量：832大卡 全穀雜糧5.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 4.2份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與 3.9份
9月18日 星期五	有機米飯	鹽酥拼盤 地瓜切條 1.5 Kg 芋頭切條 1 Kg 酥炸粉(1K/粘師父) 1包	蒲瓜食錦 扁蒲切條Q 2 Kg 素羊肉(有蛋) 0.2 Kg 小小油腐丁 0.1 Kg 生香菇片Q 0.1 Kg 紅蘿蔔片Q 0.1 Kg	木須有機菜 福山萵苣切(有機) 2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	蔬菜豆腐湯 豆腐盒裝300g 2盒 芹菜珠(兩)Q 1兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1盒 美白菇Q 0.1 Kg 高麗菜切片Q 0.1 Kg		醣類：112.0 g 脂肪：25.8 g 蛋白質：24.0 g 熱量：773大卡 全穀雜糧8.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 0.8份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與 3.4份

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918 製表日：2026/9/8

午餐秘書： 教師兼午餐秘書吳蕙如 總務主任兼張璟驊 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。