

A14 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第5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28日 星期一			教師節				
9月29日 星期二	白米飯	塔香素雞排 素雞排 28 個 九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇片Q 0.2 Kg 彩椒片Q 0.1 Kg 木耳片 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	紅白絲炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 紅蘿蔔絲Q 0.5 Kg 豆薯絲Q 0.4 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	炒青江菜 青江菜切(產銷) 2 Kg 紅甜椒絲Q 0.1 Kg 美白菇Q 0.1 Kg	筍片角螺湯 鮮筍片Q 0.5 Kg 秀珍菇Q 0.2 Kg 角螺 0.2 Kg 芹菜珠Q 0.1 Kg	蘋果	醣類：77.1 g 脂肪：29.1 g 蛋白質：27.1 g 熱量：670大卡
9月30日 星期三	白米飯	豬肉蔬菜粥 乾香菇絲*兩 1 兩 素肉燥 1 Kg 高麗菜切片Q 1 Kg 玉米粒Q 0.5 Kg 菜脯碎 0.2 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg	刈包 刈包(亞洲龍) 28 個	炒油菜 油菜切 2.5 Kg 秀珍菇Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	虎咬卡啦雞排(學校自備) 素雞排 0 個		醣類：116.3 g 脂肪：40.3 g 蛋白質：20.8 g 熱量：909大卡

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

製表日：2026/9/22

午餐秘書：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任：

總務主任 張璟驊

校長：

虎尾國民小學 洪孟真 校長

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。