

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第5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
								全穀雜糧類	0
								蛋豆魚肉類	0
								蔬菜類	0
								水果類	0
								油脂與堅果類	0
								奶類	0
								全穀雜糧類	0
								蛋豆魚肉類	0
								蔬菜類	0
								水果類	0
								油脂與堅果類	0
								奶類	0
								全穀雜糧類	0
								蛋豆魚肉類	0
								蔬菜類	0
								水果類	0
								油脂與堅果類	0
								奶類	0
10月1日星期四	糙米飯	紅燒菜捲	故鄉肉燥	針菇青江菜	冬瓜排骨湯	欣芳行起司卷	醣類：	全穀雜糧類	6
菜捲(可炸/40g) 27 條		滷蛋 27 個	履歷青江菜(切段) 3 Kg	冬瓜(中丁) 1 Kg	29.5 g		蛋豆魚肉類	2.3	
餐數 24	九層塔(兩) 1 兩	素香椿肉醬(罐) 2 瓶	枸杞(兩) 1 兩	素排骨 0.6 Kg	脂肪：	113.9 g	蔬菜類	2	
	薑(切片/兩) 1 兩	豆干(切丁/非) 1 Kg	金針菇 0.3 Kg	秀珍菇 0.2 Kg	蛋白質：	23.0 g	水果類	0	
	杏鮑菇(中丁) 0.1 Kg	紅蘿蔔(中丁) 0.6 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	芹菜(珠) 0.1 Kg	熱量：	1245大卡	油脂與堅果類	2.2	
	紅甜椒(絲) 0.1 Kg						奶類	0	
10月2日星期五	有機米飯	南瓜炒蛋	麻婆豆腐	有機蔬菜	海芽蛋花湯		醣類：	全穀雜糧類	6.2
餐數 24		洗選蛋(10粒) 2 盒	豆腐(1.2kg/非) 2 盒	有機蔬菜切 2.5 Kg	洗選蛋(10粒) 1 盒		90.7 g	蛋豆魚肉類	2.2
	小黃瓜(小丁) 1 Kg	素肉燥(香) 1 包	紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	海帶(芽/乾/兩) 1 兩	脂肪：	26.9 g	蔬菜類	2	
	南瓜(小丁去皮) 1 Kg	毛豆仁 0.1 Kg	香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	鵝白菜(切段) 1 Kg	蛋白質：	28.9 g	水果類	0	
	素火腿(丁/kg) 0.1 Kg	紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	油豆腐(丁/9g/非) 0.1 Kg	熱量：	734大卡	油脂與堅果類	2.2	
							奶類	0	

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

製表日：2026/9/22

午餐秘書：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任：

張璟驊

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