

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第6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
10月5日 星期一	白米飯	三杯白玉捲 素高麗菜捲 27 個 九層塔(兩) 1 兩 薑(切片/兩) 1 兩	螞蟻上樹 豆芽菜 1 Kg 冬粉 0.6 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	田園鵝白菜 履歷鵝白菜(切段) 2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	肉羹湯 大白菜(切片) 1 Kg 香菜(兩) 1 兩 素肉羹條 0.6 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 竹筍(絲/清洗) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	無籽青葡萄	醣類： 107.2 g 脂肪： 20.6 g 蛋白質： 19.3 g 熱量： 708大卡	全穀雜 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2 2 0 2.1 0
10月6日 星期二	五穀飯	紅燒滷肉 素羊肉 1.2 Kg 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 薑(切片/兩) 1 兩 木耳(生鮮/整朵) 0.6 Kg 中豆輪(濕) 0.1 Kg	玉米炒蛋 洗選蛋(10粒) 2 盒 玉米(粒-CAS) 1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	炒高麗菜 高麗菜(片) 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	關東煮 芹菜(珠兩) 1 兩 白蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 0.6 Kg 素米血(切丁) 0.6 Kg		醣類： 106.3 g 脂肪： 30.0 g 蛋白質： 36.0 g 熱量： 855大卡	全穀雜 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.2 2 0 2.3 0
10月7日 星期三	義大利麵	義大利肉醬麵 白扁麵(辰/直送) 3 Kg 台塑素蘑菇醬(850g) 2 瓶 素肉燥(香) 2 包 素火腿(丁/kg) 1 Kg 蕃茄醬(500g/軟式) 1 瓶 豆干(切丁/非) 0.6 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 玉米(粒-CAS) 0.1Kg,紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1Kg,美白菇 0.1Kg	滷獅子頭(+滷蛋/學校) 全素獅子頭(榮) 27 個 滷蛋 27 個 滷包(單包) 1 包 芹菜(珠) 0.1 Kg	黑胡椒毛豆莢 八角粒(大包) 1 包 毛豆莢(CAS) 1 Kg 粗粒黑胡椒粒(盒) 1 盒	冬瓜素湯 冬瓜(中丁) 1 Kg 枸杞(兩) 1 兩 蓮子(兩) 1 兩 薑(切片/兩) 1 兩 皮絲 0.2 Kg		醣類： 60.5 g 脂肪： 38.1 g 蛋白質： 35.6 g 熱量： 739大卡	全穀雜 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.2 2.3 2 0 2.1 0
10月8日 星期四	糙米飯	素花枝排 全素花枝排(榮) 27 片	紅燒油腐 油豆腐(丁/9g/非) 2 Kg 小黃瓜(片) 0.2 Kg 木耳(切片) 0.2 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.2 Kg 美白菇 0.2 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 2.5 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	豆薯蛋花湯 洗選蛋(10粒) 1 盒 豆薯(絲) 0.5 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	福優藍莓優格	醣類： 89.5 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 25.0 g 熱量： 714大卡	全穀雜 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.3 2 0 2.2 0
								全穀雜 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.2 2.2 2 0 2.2 0

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

製表日： 2026/9/30

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： 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