

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第7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12日 星期一	白米飯	蘿蔔滷肉 素肉排(香) 10片 八角(15g) 1份 白蘿蔔(中丁) 1Kg 辣椒(條) 1條 薑(切片/兩) 1兩 熟花生 0.5Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.1Kg	五彩繽紛 豆芽菜 1Kg 豆干(切片/非) 0.6Kg 木耳(絲濕) 0.1Kg 西洋芹(切斜片) 0.1Kg 紅甜椒(絲) 0.1Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1Kg 素羊肉 0.1Kg	炒油菜 履歷油菜(切段) 2Kg 秀珍菇 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg	黑糖雙圓湯 黑糖(450g) 1包 地瓜圓 0Kg 芋圓(3k/榮) 0包 洋薏仁 0Kg	香吉士	醣類： 85.1g 脂肪： 36.3g 蛋白質： 20.0g 熱量： 756大卡	全穀雜糧 蛋豆魚肉 蔬菜類 水果類 油脂與堅 奶類	6.1 2 2 0 2.1 0
10月13日 星期二	胚芽米飯	素蒲燒鰻 素蒲燒鰻 27片 白芝麻(兩) 1兩 香菜(兩) 1兩	咖哩炒玉米 玉米(粒-CAS) 1Kg 素肉燥(香) 1包 素食咖哩塊 1盒 毛豆仁(QR) 0.2Kg 杏鮑菇(小丁) 0.2Kg	炒高麗菜 高麗菜(片) 2.5Kg 豆皮(碎) 0.3Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg	南瓜湯 南瓜(片帶皮) 1Kg 枸杞(兩) 1兩 秀珍菇 0.2Kg 薑(切片) 0.1Kg		醣類： 101.2g 脂肪： 20.2g 蛋白質： 19.3g 熱量： 678大卡	全穀雜糧 蛋豆魚肉 蔬菜類 水果類 油脂與堅 奶類	6 2.2 2 0 2.3 0
10月14日 星期三	白米飯	香菇肉羹飯 竹筍(絲/醃製) 1Kg 洗選蛋(10粒) 1盒 香菜(兩) 1兩 香菇(乾/切絲/兩) 1兩 高麗菜(片) 1Kg 木耳(絲濕) 0.1Kg 杏鮑菇(切片) 0.1Kg 金針菇 0.1Kg, 紅蘿蔔(絲) 0.1Kg	滷棒腿(學校自備) 素雞腿 27支	炒青花菜 青花菜(冷凍CAS) 3Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg	芝麻包 芝麻包(30g/蓮) 24個 芝麻包(30g/備) 1個		醣類： 84.8g 脂肪： 25.0g 蛋白質： 25.8g 熱量： 683大卡	全穀雜糧 蛋豆魚肉 蔬菜類 水果類 油脂與堅 奶類	6.2 2.3 2 0 2.1 0
10月15日 星期四	十穀米飯	薑母鴨 麻油猴頭菇(御品) 1包 杏鮑菇(中丁) 0.6Kg 高麗菜(片) 0.6Kg 角螺(基改) 0.3Kg	香菇蒸蛋 洗選蛋(10粒) 2盒 玉米(粒-CAS) 0.3Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg	針菇青江菜 履歷青江菜(切段) 2Kg 枸杞(兩) 1兩 金針菇 0.2Kg 薑(切絲) 0.1Kg	刺瓜排骨湯 大黃瓜(片) 1Kg 紅棗(兩) 1兩 素排骨酥 0.6Kg	鎮東蔓越莓軟法	醣類： 91.4g 脂肪： 24.9g 蛋白質： 23.1g 熱量： 697大卡	全穀雜糧 蛋豆魚肉 蔬菜類 水果類 油脂與堅 奶類	6 2.3 2 0 2.2 0
10月16日 星期五	有機白米飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇(中丁) 2Kg 九層塔(兩) 1兩 素羊肉(1斤) 1斤 蒟蒻小卷 0.6Kg 木耳(切片) 0.1Kg 彩椒(片) 0.1Kg	小瓜炒鮮蔬 小黃瓜(片) 1.2Kg 素甜不辣 0.3Kg 秀珍菇 0.2Kg 紅甜椒(絲) 0.2Kg	有機蔬菜切 有機蔬菜切 2.5Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg	素肉骨茶湯 白蘿蔔(中丁) 1Kg 肉骨茶包 1包 紅棗(兩) 1兩 薑(切片/兩) 1兩 皮絲 0.2Kg		醣類： 90.4g 脂肪： 28.7g 蛋白質： 17.3g 熱量： 701大卡	全穀雜糧 蛋豆魚肉 蔬菜類 水果類 油脂與堅 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：2026/10/6

午餐秘書：教師兼午餐秘書吳蕙如 總務主任張璟驊

校長：

虎尾國民小學 洪孟真 校長

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