

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第8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19日 星期一 餐數25	白米飯	滷素肚 香菇(乾/切絲/兩) 1兩 素肚(菜) 1Kg 薑(切片/兩) 1兩 迷你豆輪(乾) 0.1Kg	蔬菜寬粉 高麗菜(粗絲) 1Kg 薑(切片/兩) 1兩 素羊肉 0.3Kg 寬粉(kg) 0.3Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1Kg	田園鵝白菜 履歷鵝白菜(切段) 2Kg 紅甜椒(絲) 0.1Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg	營養蔬菜湯 香菜(兩) 1兩 白蘿蔔(中丁) 0.5Kg 玉米(小段-生鮮) 0.3Kg 素排骨 0.3Kg	甘露梨	醣類： 93.4g 脂肪： 22.0g 蛋白質： 21.1g 熱量： 670大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與堅 奶類	6.1 2 2 0 2.1 0
10月20日 星期二 餐數25	藜麥飯	素白帶魚 素白帶魚 24片 素白帶魚(備品) 3個	香滷大溪干 大溪豆干(切9丁/非) 1.5Kg 素米血(450g/包) 1包 滷包(單包) 1包 薑(切片/兩) 1兩 素魚丸 0.2Kg	炒蘿蔓 履歷大陸妹(切) 2Kg 秀珍菇 0.2Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2Kg 薑(切絲) 0.1Kg	山藥排骨湯 山藥(中丁) 1Kg 枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 素排骨 0.6Kg 秀珍菇 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg 黃耆 0Kg 當歸 0Kg		醣類： 87.4g 脂肪： 28.4g 蛋白質： 28.2g 熱量： 735大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與堅 奶類	6 2.2 2 0 2.3 0
10月21日 星期三 餐數25	米粉	米粉羹 洗選蛋(10粒) 2盒 大白菜(切片) 1Kg 米粉(乾) 0.6Kg 素肉羹條 0.6Kg 皮絲 0.3Kg 木耳(絲濕) 0.1Kg 竹筍(絲/醃製) 0.1Kg	米粉羹1 香菇(乾/切絲/兩) 1兩 金針菇 0.1Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1Kg 美白菇 0.1Kg 香菜 0.1Kg 鴻禧菇 0.1Kg	拌毛豆莢 八角粒(大包) 1包 毛豆莢(CAS) 1Kg 粗粒黑胡椒粒(盒) 1盒	滷蛋 滷蛋 25個 滷蛋(備品) 3個	香酥蝦捲(學校加菜)	醣類： 51.0g 脂肪： 104.1g 蛋白質： 31.8g 熱量： 1282大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與堅 奶類	6.2 2.3 2 0 2.1 0
10月22日 星期四 餐數25	小米飯	三杯素菜捲 菜捲(可炸/40g) 28條 九層塔(兩) 1兩	田園四色 素肉燥(香) 1包 馬鈴薯(小丁生鮮) 1Kg 玉米(粒-CAS) 0.5Kg 小黃瓜(小丁) 0.1Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1Kg	炒高麗菜 豆皮(整片-非) 2片 高麗菜(片) 2Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2Kg 薑(切絲) 0.1Kg	香菇雞湯 紅棗(兩) 1兩 薑(切片/兩) 1兩 素雞丁 0.6Kg 白蘿蔔(中丁) 0.5Kg 香菇(生鮮切片) 0.1Kg	桂格顆粒燕麥飲	醣類： 92.4g 脂肪： 21.4g 蛋白質： 20.3g 熱量： 657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23日 星期五 餐數25	有機白米飯	醬燒豆包 豆包(炸切四/非) 1.2Kg 香菜(兩) 1兩 杏鮑菇(切片) 0.5Kg 香菇(生鮮切片) 0.5Kg 素火腿(片) 0.1Kg 彩椒(絲) 0.1Kg	大黃瓜燴鮮 大黃瓜(片) 2Kg 茼蒿小卷(16p) 2盒 木耳(絲濕) 0.2Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2Kg 素羊肉(有蛋) 0.1Kg	有機蔬菜切 紅蘿蔔(絲) 0.1Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg	榨菜菇菇湯 榨菜(切絲) 1Kg 冬粉 0.1Kg 芹菜(珠) 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg		醣類： 89.1g 脂肪： 28.6g 蛋白質： 26.8g 熱量： 737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：2026/10/14

午餐秘書：

總務主任：

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