J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第9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
		光復節補假							
10月27日星期二	海苔飯	香酥魚排	砂鍋白菜煲	清香油菜	蘿蔔排骨湯	滷蛋(學校加菜)藍星百香果	醣類：85.7 g	全穀雜糧	6
		素魚排 28 片	大白菜(切) 1.5 Kg	履歷油菜(切段) 2 Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg		脂肪：38.6 g	蛋豆魚肉	2.2
			素沙茶醬(120g/小) 1 罐	紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	枸杞(兩) 1 兩		蛋白質：38.9 g	蔬菜類	2
			角螺(非) 0.2 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	紅棗(兩) 1 兩		熱量：865大卡	水果類	1
			金針菇 0.2 Kg		素排骨 0.5 Kg			油脂與堅	2.3
			素羊肉(有蛋) 0.2 Kg		香菜 0.1 Kg			奶類	0
			木耳(絲濕) 0.1 Kg						
餐數25			冬粉 0.1 Kg						
10月28日星期三	白米飯	鮮蔬蛋炒飯	滷味燙	炒空心菜	健康蔬菜湯		醣類：94.4 g	全穀雜糧	6.2
		洗選蛋(10粒) 2 盒	辣椒(條) 5 條	履歷空心菜(切段) 2 Kg	洗選蛋(10粒) 1 盒		脂肪：27.3 g	蛋豆魚肉	2.3
		玉米(粒/CAS) 0.5 Kg	素米血(450g/包) 2 包	雪白菇 0.2 Kg	南瓜(中丁帶皮) 0.5 Kg		蛋白質：26.7 g	蔬菜類	2
		毛豆仁 0.3 Kg	杏鮑菇(中丁) 1 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	高麗菜(片) 0.5 Kg		熱量：746大卡	水果類	0
		杏鮑菇(小丁) 0.3 Kg	高麗菜(片) 1 Kg		金針菇 0.1 Kg			油脂與堅	2.1
		紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.3 Kg	酸菜(絲) 0.3 Kg		紅蘿蔔(中丁) 0.1 Kg			奶類	0
		素火腿(丁/kg) 0.3 Kg	角螺(非) 0.2 Kg						
餐數25									
10月29日星期四	紫米飯	麻油雞(猴頭菇加菜)	玉米干丁	炒鵝白菜	筍片排骨湯	南瓜小精靈麵包	醣類：96.3 g	全穀雜糧	6
		杏鮑菇 1.5 Kg	玉米(粒-CAS) 1 Kg	履歷鵝白菜(切段) 2 Kg	素排骨 0.6 Kg		脂肪：26.8 g	蛋豆魚肉	2.3
		麻油猴頭菇(御品) 1 包	素肉燥(香) 1 包	雪白菇 0.1 Kg	鮮筍(片) 0.6 Kg		蛋白質：29.1 g	蔬菜類	2
		素米血(切丁) 0.6 Kg	豆干(切丁/非) 0.5 Kg	薑(切絲) 0.1 Kg	芹菜(珠) 0.1 Kg		熱量：758大卡	水果類	0
		素羊肉 0.6 Kg	毛豆仁(QR) 0.2 Kg					油脂與堅	2.2
		高麗菜(片) 0.6 Kg	紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg					奶類	0
		薑(切片) 0.1 Kg							
餐數25									
10月30日星期五	有機米飯	素肉燥	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	什錦酸辣湯	履歷豆奶	醣類：77.4 g	全穀雜糧	6.2
		麵腸 1.5 Kg	洗選蛋(30粒) 1 盤	有機蔬菜切 2.5 Kg	豆腐(1.2kg/非) 2 盒		脂肪：33.4 g	蛋豆魚肉	2.2
		香菇(乾/切絲/兩) 1 兩	紅蘿蔔(絲) 1 Kg	紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 1 盒		蛋白質：39.3 g	蔬菜類	2
		素肉燥(香) 1 包	毛豆仁(QR) 0.2 Kg	香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	竹筍(絲/清洗) 0.5 Kg		熱量：783大卡	水果類	0
		素香椿肉醬(600g) 1 包		薑(切絲) 0.1 Kg	木耳(絲濕) 0.1 Kg			油脂與堅	2.2
		蔭瓜(360g) 1 瓶			紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg			奶類	0
餐數25									

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580 製表日：2026/10/22

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 虎尾國民小學校長：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