A14 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第10週素食午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
11月2日星期一	五穀米飯	東坡扣肉	鮮菇皮絲	炒油菜	黑糖鮮奶粉圓	甜柿	醣類：82.6 g 全穀雜糧類 4.5份 脂肪：25.9 g 乳品類 0.0份 蛋白質：21.0 g 豆魚蛋肉類 1.2份 熱量：642大卡 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.4份
		乾香菇(兩) 2 兩	鮮筍絲Q 1.5 Kg	油菜切 2 Kg	粉圓 0 Kg		
		筍乾(切) 1.5 Kg	素皮絲切絲*濕 0.2 Kg	紅甜椒絲Q 0.1 Kg	鮮奶(福樂1830ml) 0 桶		
		素三層 1 Kg	金針菇Q 0.2 Kg	美白菇Q 0.1 Kg	黑糖(Kg) 0 Kg		
			木耳絲 0.1 Kg				
			紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg				
餐數 25							
11月3日星期二	白米飯	海結素燒肉	田園玉米粒	人參高麗菜	綜合火鍋湯		醣類：97.6 g 全穀雜糧類 5.7份 脂肪：35.6 g 乳品類 0.0份 蛋白質：28.4 g 豆魚蛋肉類 2.3份 熱量：811大卡 蔬菜類 2.0份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 4.9份
		素肉排1切4 20 片	玉米粒Q 1 Kg	高麗菜切Q 2.5 Kg	白蘿蔔中丁Q 0.5 Kg		
		紅蘿蔔片Q 1 Kg	豆薯小丁Q 1 Kg	生香菇片Q 0.2 Kg	小素丸 0.4 Kg		
		海帶結 0.5 Kg	豆干丁 0.5 Kg	紅蘿蔔片Q 0.1 Kg	玉米段CAS 0.3 Kg		
		熟花生 0.3 Kg	素火腿丁 0.2 Kg	薑絲 0.1 Kg	芹菜珠Q 0.1 Kg		
		薑片 0.1 Kg	紅蘿蔔小丁Q 0.1 Kg				
餐數 25							
11月4日星期三	白米飯	素蛋炒飯	塔香蚵嗲(學校自備)	炒青江菜	豆薯蛋花湯		醣類：91.7 g 全穀雜糧類 5.3份 脂肪：34.8 g 乳品類 0.0份 蛋白質：27.6 g 豆魚蛋肉類 3.2份 熱量：792大卡 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.4份
		蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒	素蚵仔酥(3公斤) 1 包	青江菜切(產銷) 2 Kg	芹菜珠(兩)Q 1 兩		
		高麗菜切片Q 2 Kg		美白菇Q 0.2 Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒		
		玉米粒Q 1 Kg		紅甜椒絲Q 0.1 Kg	豆薯絲Q 0.5 Kg		
		素火腿丁 0.5 Kg			生香菇絲Q 0.1 Kg		
		素肉燥 0.5 Kg			美白菇Q 0.1 Kg		
		毛豆仁 0.2 Kg					
餐數 25							
11月5日星期四	糙米飯	香橙咕咕雞	南瓜蒸蛋	炒小白菜	味噌豆腐湯	福記滷蛋(每人2個)	醣類：91.9 g 全穀雜糧類 4.9份 脂肪：38.5 g 乳品類 0.0份 蛋白質：41.9 g 豆魚蛋肉類 4.6份 熱量：876大卡 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.4份
		素雞 1.5 Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 3 盒	小白菜切 2 Kg	海帶芽(乾*兩) 1 兩		
		小小油腐丁 1 Kg	南瓜片Q 1 Kg	秀珍菇Q 0.1 Kg	粗豆腐2K 1 盒		
		小黃瓜片Q 0.3 Kg	枸杞(兩) 1 兩	紅蘿蔔片Q 0.1 Kg	芹菜珠(兩)Q 1 兩		
		彩椒片Q 0.1 Kg		薑絲 0.1 Kg	味噌(KG) 0.2 Kg		
		木耳片 0.1 Kg			美白菇Q 0.1 Kg		
		柳橙汁(KG*濃) 1 Kg					
餐數 25							
11月6日星期五	有機米飯	香酥白帶魚	紅蘿蔔絲炒蛋	炒味美(有機)	蘿蔔油腐湯		醣類：81.1 g 全穀雜糧類 4.5份 脂肪：30.0 g 乳品類 0.0份 蛋白質：28.7 g 豆魚蛋肉類 2.7份 熱量：704大卡 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.4份
		素白帶魚 28 片	蛋(30粒/盤/約1.8k) 1 盤	味美菜切(有機) 2.5 Kg	白蘿蔔中丁Q 0.6 Kg		
			紅蘿蔔絲Q 0.5 Kg	枸杞(兩) 1 兩	小小油腐丁 0.5 Kg		
			毛豆仁 0.1 Kg	薑絲 0.1 Kg	秀珍菇Q 0.2 Kg		
					芹菜珠Q 0.1 Kg		
餐數 25							

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918 製表日：2026/10/28

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：雲林縣虎尾國民小學 校長 洪孟真

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物(如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上述食材過敏者請注意。