A14 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第11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9日星期一	五穀米飯	泰式檸檬魚 素魚片 28 片 香菜(兩) 1 兩 鳳梨(去皮) 0.5 Kg 生香菇絲Q 0.2 Kg 紅甜椒絲Q 0.2 Kg	南瓜絲炒蛋 蛋(30粒/盤/約1.8k) 1 盤 南瓜絲Q 0.6 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	人參高麗菜 高麗菜切Q 2.5 Kg 生香菇片Q 0.1 Kg 紅蘿蔔片Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	竹筍湯 鮮筍片Q 0.5 Kg 秀珍菇Q 0.2 Kg 角螺 0.2 Kg 芹菜珠Q 0.1 Kg	橘子	醣類：90.6 g 脂肪：27.3 g 蛋白質：23.5 g 熱量：701大卡 全穀雜糧類 5.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.2份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.3份 油脂與堅果種子類 3.5份
餐數 25							
11月10日星期二	白米飯	芋香燴鮮菇 乾香菇(兩) 1 兩 小黃瓜片Q 1 Kg 杏鮑菇片Q 0.4 Kg 素肉排kg 0.4 Kg 芋頭大丁*冷 0.3 Kg	蛋酥瓠瓜 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 扁蒲切條Q 1.5 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg	炒豆芽菜 豆芽菜Q 2.5 Kg 紅甜椒絲Q 0.1 Kg 豆干片 0.1 Kg	昆布蘿蔔湯 白蘿蔔中丁Q 0.5 Kg 小素丸 0.4 Kg 玉米段CAS 0.4 Kg 海帶結 0.2 Kg		醣類：89.7 g 脂肪：28.8 g 蛋白質：28.2 g 熱量：721大卡 全穀雜糧類 5.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.9份 蔬菜類 2.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.5份
餐數 25							
11月11日星期三	麵食(細烏龍麵4K)	義式肉醬麵 玉米粒Q 1 Kg 素蘑菇醬(小) 1 罐 素黑胡椒醬(小) 1 罐 杏鮑菇小丁Q 0.5 Kg 素火腿丁 0.3 Kg 青豆仁 0.1 Kg	素海鮮卷(學校自備加菜 素蝦捲(慈育) 0 條	菇炒美生菜 美生菜切(產銷) 2.5 Kg 金針菇Q 0.2 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	牛蒡排骨湯 紅棗(兩) 1 兩 素排骨 0.4 Kg 牛蒡片 0.2 Kg 秀珍菇Q 0.2 Kg 雪蓮子 0.1 Kg		醣類：79.4 g 脂肪：4.9 g 蛋白質：16.1 g 熱量：430大卡 全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 0.3份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.0份
餐數 25							
11月12日星期四	南瓜飯	五彩豆包 炸豆包(pc) 28 個 生香菇絲Q 0.2 Kg 素火腿絲 0.2 Kg 彩椒絲Q 0.1 Kg 杏鮑菇絲Q 0.1 Kg	田園玉米粒 玉米粒Q 1 Kg 豆薯小丁Q 1 Kg 豆干丁 0.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔小丁Q 0.1 Kg 素火腿丁 0.1 Kg	炒有機菜 青松菜切(有機) 2.5 Kg 木耳絲 0.1 Kg 美白菇Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	南瓜濃湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 濃湯粉(64g康寶) 1 包 鮮奶(福樂200ml) 1 瓶 高麗菜絲Q 0.5 Kg 玉米粒 0.3 Kg 南瓜小丁去皮Q 0.2 Kg	鎮東蛋糕+光泉保久乳或豆漿	醣類：30.7 g 脂肪：30.5 g 蛋白質：29.9 g 熱量：513大卡 全穀雜糧類 1.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.3份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.5份
餐數 25							
11月13日星期五	有機米飯	素瓜仔肉(滷蛋學校自備加菜 素皮絲小丁*濕 1 Kg 豆干丁 1 Kg 素肉燥 0.5 Kg 素火腿丁 0.2 Kg 碎瓜 0.1 Kg 滷蛋 0 個	麻佃什錦雜菜 高麗菜切Q 1 Kg 杏鮑菇片Q 0.5 Kg 玉米粒Q 0.5 Kg 鳳梨(去皮) 0.4 Kg 角螺 0.2 Kg	炒油菜 油菜切(產銷) 2.5 Kg 秀珍菇Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	刺瓜排骨湯 刺瓜片Q 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 秀珍菇Q 0.3 Kg 素排骨 0.3 Kg		醣類：88.0 g 脂肪：38.3 g 蛋白質：34.2 g 熱量：814大卡 全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 4.2份 蔬菜類 2.2份 水果類 0.3份 油脂與堅果種子類 3.5份
餐數 25							

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918 製表日：2026/11/3

午餐秘書：教師兼午餐秘書 吳蕙如　總務主任：教師兼主任 張瑄驊　校長：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。