A14 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第12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16日星期一 餐數25	紫米飯	照燒素鰻佐彩椒 素鰻魚片 28 片 香菜(兩) 1 兩 彩椒絲Q 0.1 Kg 生香菇絲Q 0.1 Kg	紅蘿蔔杏鮑菇炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3 盒 紅蘿蔔絲Q 0.5 Kg 杏鮑菇絲Q 0.1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	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	黑糖綠豆薏仁湯 小薏仁 0 Kg 綠豆 0 Kg 黑糖(Kg) 0 Kg	香蕉	醣類：77.3 g 脂肪：28.7 g 蛋白質：24.7 g 熱量：666大卡 全穀雜糧類 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.7份 蔬菜類 1.5份 水果類 2.0份 油脂與堅果種子類 3.4份
11月17日星期二 餐數25	白米飯	素烤肉串 小素丸(pc) 30 個 玉米段CAS 1 Kg 竹籤 1 包 素烤肉醬(小) 1 瓶 素米血(450g) 1 包 豆干片 1 Kg 青椒片Q 0.5 Kg	西班牙炒蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 3 盒 馬鈴薯小丁Q 0.3 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 玉米粒 0.1 Kg 紅甜椒小丁Q 0.1 Kg 素火腿丁 0.1 Kg	炒油菜 油菜切(產銷) 2.5 Kg 秀珍菇Q 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg	牛蒡排骨湯 紅棗(兩) 1 兩 素排骨 0.3 Kg 牛蒡片 0.2 Kg 秀珍菇Q 0.2 Kg 雪蓮子 0.1 Kg		醣類：97.8 g 脂肪：33.5 g 蛋白質：34.9 g 熱量：825大卡 全穀雜糧類 6.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.0份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.4份
11月18日星期三 餐數25	白米飯	奶香鮮蔬咖哩 素咖哩塊(220g*穀盛) 1 盒 素羊肉 1 Kg 高麗菜切片Q 1 Kg 鮮奶(光泉195ml) 1 瓶 紅蘿蔔小丁Q 0.5 Kg 馬鈴薯中丁Q 0.5 Kg 毛豆仁 0.3 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg	素雞塊(學校自備) 素雞塊 0 粒	人參高麗菜 高麗菜切Q 2 Kg 生香菇片Q 0.2 Kg 紅蘿蔔片Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	蔬菜羅宋湯 小磨坊月桂葉5g 1 包 蕃茄切片Q 0.5 Kg 小小油腐丁 0.3 Kg 馬鈴薯小丁Q 0.3 Kg 高麗菜切Q 0.3 Kg 西芹片Q 0.1 Kg		醣類：87.7 g 脂肪：40.3 g 蛋白質：33.7 g 熱量：823大卡 全穀雜糧類 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 0.5份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.4份
11月19日星期四 餐數25	十穀米飯	烤麩花生 烤麩*濕 1.5 Kg 川耳(濕) 0.5 Kg 紅蘿蔔中丁Q 0.5 Kg 素肉排kg 0.5 Kg 熟花生 0.1 Kg	豆薯肉燥 玉米粒Q 0.5 Kg 素肉燥 0.5 Kg 豆干丁 0.5 Kg 豆薯小丁Q 0.5 Kg 紅蘿蔔小丁Q 0.1 Kg	炒小白菜 小白菜切 2 Kg 秀珍菇Q 0.2 Kg 紅蘿蔔片Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	紫菜蛋花湯 枸杞(兩) 1 兩 海帶芽(乾*兩) 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 玉米粒 0.1 Kg 美白菇Q 0.1 Kg	聖保羅黃金牛角麵包	醣類：84.3 g 脂肪：41.1 g 蛋白質：34.8 g 熱量：831大卡 全穀雜糧類 5.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 4.6份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.9份
11月20日星期五 餐數25	有機米飯	鹽酥拼盤 地瓜切條 1.5 Kg 芋頭切條 1 Kg 酥炸粉(1K/粘師父) 1 包	蒲瓜食錦 扁蒲切條Q 2 Kg 生香菇片Q 0.2 Kg 素羊肉(有蛋) 0.2 Kg 小小油腐丁 0.1 Kg 紅蘿蔔片Q 0.1 Kg	木須有機菜 山菠菜切(有機) 2 Kg 彩椒絲Q 0.1 Kg 木耳絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	蔬菜豆腐湯 嫩豆腐1.2K 1 盒 芹菜珠(兩)Q 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 美白菇Q 0.1 Kg 高麗菜切片Q 0.1 Kg	光泉國產豆奶	醣類：109.9 g 脂肪：27.1 g 蛋白質：25.5 g 熱量：783大卡 全穀雜糧類 8.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.0份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.4份

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918 製表日： 2026/11/10

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 張璟韓 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。