A14 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第13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23日星期一 餐數25	糙米飯	烤鮮蔬(乳酪絲學校加菜)	偽東山鴨頭	人參高麗菜	刺瓜角螺湯	橘子	醣類：113.0 g 全穀雜糧類 6.5份 脂肪：36.3 g 乳品類 0.1份 蛋白質：41.5 g 豆魚蛋肉類 3.1份 熱量：924大卡 蔬菜類 1.9份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 3.8份
		馬鈴薯中丁Q 2 Kg 鮮奶(福樂200ml) 2 瓶 美白菇0.2K 1 包 青花菜(冷)CAS 1 Kg 杏鮑菇片Q 0.2 Kg 彩椒片Q 0.1 Kg	豆干切角 1.5 Kg 八角粒(兩) 1 兩 素米血(450g) 1 包 小素丸 0.6 Kg	高麗菜切Q 2.2 Kg 生香菇片Q 0.1 Kg 紅蘿蔔片Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	刺瓜片Q 0.5 Kg 秀珍菇Q 0.2 Kg 角螺 0.2 Kg 芹菜珠Q 0.1 Kg		
11月24日星期二 餐數20	白米飯	花生什錦	螞蟻上樹	炒青花	菌菇蛋花湯		醣類：94.0 g 全穀雜糧類 5.4份 脂肪：34.1 g 乳品類 0.0份 蛋白質：34.3 g 豆魚蛋肉類 3.7份 熱量：810大卡 蔬菜類 2.2份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 4.1份
		嫩豆腐1.2K 1 盒 烤麩*濕 0.5 Kg 紅蘿蔔中丁Q 0.4 Kg 熟花生 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	高麗菜切片Q 1 Kg 冬粉 0.3 Kg 素肉燥 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg	青花菜(冷)(CAS) 2 Kg 紅蘿蔔片Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	芹菜珠(兩)Q 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 杏鮑菇絲Q 0.1 Kg 生香菇絲Q 0.1 Kg 秀珍菇Q 0.1 Kg 金針菇Q 0.1 Kg		
11月25日星期三 餐數25	麵食(白油麵3.5K)	香菇素肉羹麵	素鹹酥雞(學校自備加菜)	炒豆芽菜	奶黃包		醣類：74.4 g 全穀雜糧類 4.1份 脂肪：5.2 g 乳品類 0.0份 蛋白質：17.6 g 豆魚蛋肉類 1.7份 熱量：414大卡 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.0份
		素肉羹 1 Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 高麗菜切片Q 1 Kg 秀珍菇Q 0.2 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg	素雞丁(3公斤) 1 包	豆芽菜Q 2.4 Kg 紅甜椒絲Q 0.1 Kg 豆干片 0.1 Kg	奶黃包30g 28 個		
11月26日星期四 餐數20	五穀米飯	麻油猴頭菇(學校加菜)	素魷魚炒蛋	炒油菜	南瓜濃湯	綜合堅果包+光泉燕麥奶	醣類：86.4 g 全穀雜糧類 5.1份 脂肪：33.7 g 乳品類 0.0份 蛋白質：31.7 g 豆魚蛋肉類 2.8份 熱量：772大卡 蔬菜類 2.1份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.5份
		紅棗(兩) 1 兩 紅甜椒片Q 1 Kg 百頁豆腐*榮 0.7 Kg 杏鮑菇片Q 0.4 Kg 木耳片 0.1 Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 2 盒 蒟蒻紅片(0.6k)*榮 1 包 小黃瓜絲Q 0.3 Kg 木耳片 0.1 Kg	油菜切 2 Kg 秀珍菇Q 0.1 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg	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 0.3 Kg 玉米粒 0.2 Kg 南瓜小丁去皮Q 0.1 Kg		
11月27日星期五 餐數14	白米飯	塔香素雞排	紅白絲炒蛋	菇炒美生菜	紫菜蛋花湯		醣類：87.2 g 全穀雜糧類 5.0份 脂肪：33.1 g 乳品類 0.0份 蛋白質：30.2 g 豆魚蛋肉類 2.9份 熱量：765大卡 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.6份
		素雞排 17 個 九層塔(兩) 1 兩 彩椒片Q 0.1 Kg 木耳片 0.1 Kg 杏鮑菇片Q 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 紅蘿蔔絲Q 0.3 Kg 豆薯絲Q 0.2 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	美生菜切(產銷) 1.5 Kg 紅蘿蔔絲Q 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg 金針菇Q 0.1 Kg	枸杞(兩) 1 兩 海帶芽(乾*兩) 1 兩 蛋(10粒/盒/約0.6k) 1 盒 小白菜切 0.1 Kg		

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918 製表日：2026/11/17

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：雲林縣虎尾鎮虎尾國民小學 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。