

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第21週午餐午餐食譜設計

均使用國產豬肉、牛肉及其加工製品。

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
1月13日 星期一	五穀米飯(五穀米5K)	東坡扣肉 肉丁*溫 72 Kg 筍乾(切) 43 Kg 青蔥段 1.5 Kg 薑片 1 Kg	蔥燒鮮菇肉絲 扁蒲切條 54 Kg 洋蔥絲 12 Kg 肉絲*立大 9 Kg 紅蘿蔔絲 6 Kg 生香菇片 3 Kg 金針菇 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	雙絲青江菜 青江菜切(產銷) 80 Kg 木耳絲 3 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	肉骨茶湯 白蘿蔔中丁 30 Kg 中排骨CAS(思) 12 Kg 肉骨茶包 10 包 杏鮑菇片 3 Kg 紅棗(1斤) 1 包 芹菜珠 1 Kg	芭樂	醣類: 78.7 g 脂肪: 24.6 g 蛋白質: 30.9 g 熱量: 663大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.5份 蔬菜類 2.2份 水果類 0.0份 油脂與堅果 3.0份
1月14日 星期二	白米飯	味噌馬鈴薯燒肉 雞腿丁*去骨 72 Kg 馬鈴薯中丁 23 Kg 洋蔥中丁 10 Kg 紅蘿蔔中丁 5 Kg 味噌(3K) 3 箱 青蔥珠 1.2 Kg 薑片 1 Kg	彩椒燒豆腐 豆腐中丁4.3K 18 板 絞肉*立大 12 Kg 紅蘿蔔小丁 3 Kg 黃甜椒片 3 Kg 辣豆瓣醬(3K) 2 桶 不辣豆瓣醬(3K) 1 桶 青蔥珠 1 Kg	豆皮高麗菜 高麗菜切 85 Kg 紅蘿蔔片 2 Kg 蒜末 1.5 Kg 豆皮-非基改1.8K/袋 1 袋	海芽黃瓜排骨湯(蒜2k周三用) 刺瓜片 45 Kg 中排骨CAS(思) 12 Kg 蒜末 2 Kg 芹菜珠 1.5 Kg 海帶芽(乾) 1.2 Kg		醣類: 73.5 g 脂肪: 33.7 g 蛋白質: 35.0 g 熱量: 745大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 3.6份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果 3.0份
1月15日 星期三	白米飯	夏威夷炒飯 肉絲*立大 33 Kg 洋蔥片 13 Kg 津谷培根CAS 12 Kg 鳳梨碎(3K) 10 桶 玉米粒Q 5 Kg 小黃瓜小丁 3 Kg 黑胡椒粉 1 盒 蛋(12k/箱) 1箱,蒜末 1Kg,青蔥珠 1Kg	炸雞排(學校自備) 地瓜粉 20 Kg 雞排TS5(CAS) 0 片 蒜末 0 Kg	紅甜椒小白菜 小白菜切(產銷) 80 Kg 紅甜椒絲 3 Kg 薑絲 1.2 Kg	溫州大餛飩湯(國產證明) 溫州大餛飩kg 21 Kg 榨菜絲 10 Kg 雞骨 10 Kg 油蔥酥(1斤) 2 包 芹菜珠 1.5 Kg		醣類: 89.1 g 脂肪: 29.4 g 蛋白質: 18.9 g 熱量: 702大卡 全穀雜糧 5.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.2份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與堅果 4.1份
1月16日 星期四	海苔飯(海苔粉一包)	椒鹽魚柳(2-3尾/份) 虱目魚柳(0.6K) 120 包 青蔥珠 1.5 Kg 地瓜粉(20Kg) 1 袋	宜蘭西魯肉 高麗菜切片 40 Kg 脆筍絲 30 Kg 手工肉羹 6 Kg 紅蘿蔔絲 6 Kg 蛋(30粒/盤/約1.8k) 5 盤 木耳絲 4 Kg 蒜末 1 Kg	菇炒大陸妹 大陸妹切(產銷) 80 Kg 金針菇 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	藥膳火鍋湯 白蘿蔔中丁 30 Kg 玉米段(冷) 15 Kg 藥膳包 10 包 豬大骨*立大 6 Kg 紅棗(1斤) 1 包 角螺-非基改1.8K/袋 1 袋 香菜 0.6 Kg	統一可玉米片鮮奶酪	醣類: 76.5 g 脂肪: 8.2 g 蛋白質: 23.4 g 熱量: 475大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.8份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅果 0.0份
1月17日 星期五	有機米飯	海南瓜仔雞 骨腿丁CAS 90 Kg 紅蘿蔔中丁 12 Kg 花瓜片 10 Kg 不辣豆瓣醬(3K) 2 桶 青蔥段 1 Kg 蒜末 0.6 Kg 薑片 0.6 Kg	洋芋肉燥 馬鈴薯小丁 35 Kg 絞肉*立大 15 Kg 豆干丁 13 Kg 毛豆仁 6 Kg 紅蘿蔔小丁 5 Kg 蒜末 1 Kg 辣椒 0.5 Kg	枸杞油江菜(有機) 油江菜切(有機) 80 Kg 生香菇片 2 Kg 蒜末 1.5 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包	小魚乾紫菜蛋花湯 豬大骨*立大 12 Kg 小魚乾 3 Kg 海帶芽(乾) 1 Kg 蛋(12k/箱) 1 箱 青蔥珠 1 Kg	履歷豆奶	醣類: 74.0 g 脂肪: 22.0 g 蛋白質: 28.2 g 熱量: 596大卡 全穀雜糧 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.7份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與堅果 3.0份

佳隆農畜實業有限公司 電話: 05-5863766 傳真: 05-5875918

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: 虎尾國民小學 洪孟真

製表日期: 2025/1/8

2025/1/8

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