

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第4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	六大類
3月3日 星期一	糙米飯(糙米5K)	栗子燒雞	香鬆蒸蛋	木須油菜	蘿蔔排骨湯	小番茄	醣類： 75.5 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 19.7 g 熱量： 598大卡	全穀雜糧 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.5份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
餐數		90 Kg	蛋(15k/箱) 4箱	油菜切(產銷) 80 Kg	白蘿蔔中丁 25 Kg			
1101		10 Kg	毛豆仁(產銷) 3 Kg	木耳絲 5 Kg	中排骨CAS(思) 12 Kg			
		10 Kg	玉米粒Q 3 Kg	蒜末 1.5 Kg	玉米段 12 Kg			
		1.5 Kg	素海苔香鬆 3 Kg		芹菜珠 1.5 Kg			
	1 Kg	青蔥珠 1 Kg						
	0.6 Kg							
3月4日 星期二	白米飯	沖繩黑糖燒肉	拌雜菜	菇炒小白菜	蔬菜羅宋湯		醣類： 80.4 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 650大卡	全穀雜糧 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.2.4份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
餐數		73 Kg	菠菜切段(產銷) 27 Kg	小白菜切(產銷) 80 Kg	高麗菜切 12 Kg			
1101		22 Kg	黃豆芽 21 Kg	杏鮑菇片 3 Kg	蕃茄切片 10 Kg			
		12 Kg	冬粉 12 Kg	薑絲 1.2 Kg	馬鈴薯小丁 9 Kg			
		6 Kg	肉絲*溫 10 Kg		中排骨CAS(思) 6 Kg			
	1.2 Kg	木耳絲 5 Kg		洋蔥片 6 Kg				
		紅蘿蔔絲 2 Kg		西芹片 3 Kg				
		青蔥珠 1 Kg		蕃茄醬(3K*可果*塑) 1桶				
				月桂葉100g/包 1包,青蔥珠 0.6Kg				
3月5日 星期三	麵食(白扁麵140K)	義式肉醬麵	三杯花枝圈(加菜)	菇炒大陸妹	高麗菜玉米濃湯		醣類： 63.5 g 脂肪： 7.9 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 422大卡	全穀雜糧 3.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.2份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅 0.0份
餐數		36 Kg	洋蔥小丁 5 Kg	大陸妹切(產銷) 75 Kg	高麗菜絲 15 Kg			
1101		30 Kg	蒜末1斤 2包	美白菇 3 Kg	洋蔥小丁 10 Kg			
		12 Kg	薑泥 1.2 Kg	蒜末 1.5 Kg	玉米濃湯粉 6包			
		9 Kg	九層塔 1 Kg		紅蘿蔔小丁 6 Kg			
	3桶	CAS魷魚圈(1K/包) 0包		福樂一番鮮鮮奶1830ml 5桶				
	3桶			玉米粒Q(15K/件) 1件				
	2桶			蛋(6k/箱) 1箱				
	1 Kg			黑胡椒粒(0.6K) 1包				
3月6日 星期四	五穀米飯(五穀米5K)	京都蒲燒鯛	蔥花麻婆豆腐	炒小松(有機)	小魚乾紫菜蛋花湯	桶柑 光泉 玉米脆片 奶酪	醣類： 79.2 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 634大卡	全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 3.3份 蔬菜類 0.8份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
餐數		1121片	豆腐中丁4.3K 18板	小松菜切(有機) 80 Kg	豬大骨*立大 12 Kg			
1101		0.8 Kg	絞肉*立大 9 Kg	枸杞(1斤) 1包	蛋(30粒/盤/約1.8k) 7盤			
		0.5 Kg	不辣豆瓣醬(3K) 3桶	薑絲 1 Kg	小魚乾 1 Kg			
			紅蘿蔔小丁 3 Kg		海帶芽(乾) 1 Kg			
		青蔥珠 1 Kg		青蔥珠 1 Kg				
3月7日 星期五	有機白米飯	阿嬤滷雞	紅蘿蔔杏鮑菇炒蛋	金菇高麗菜	肉骨茶湯		醣類： 69.6 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 16.2 g 熱量： 537大卡	全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.1份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
餐數		90 Kg	紅蘿蔔絲 35 Kg	高麗菜切 88 Kg	冬瓜中丁 30 Kg			
1101		10 Kg	蛋(6k/箱) 7箱	金針菇 3 Kg	中排骨CAS(思) 12 Kg			
		2板	杏鮑菇絲 3 Kg	蒜末 1.5 Kg	肉骨茶包 10包			
		1 Kg	青蔥珠 1 Kg		紅棗(1斤) 1包			
	1 Kg			香菜 0.6 Kg				

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

製表日：2025/2/25

午餐秘書：

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任 張璟驊

虎尾國民小學 校長 洪孟真

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