

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第5週午餐午餐食譜設計

材料用量

均使用國產豬肉、牛肉及其加工製品。

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月10日 星期一	糙米飯	紅燒三節翅	宜蘭西魯肉	炒枸杞菠菜	冬瓜貢丸湯	香梨	醣類：15.8 g 脂肪：32.8 g 蛋白質：29.6 g 熱量：471大卡 全穀雜糧 0.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.4份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
		三節翅W6CAS 1121 支 薑片 1.2 Kg 滷包(小磨坊) 1 袋 青蔥段 1 Kg 八角粒 0.6 Kg	高麗菜切片 40 Kg 脆筍絲 30 Kg 火鍋肉片*溫 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	菠菜切段(產銷) 80 Kg 蒜末 1.2 Kg 枸杞(1斤) 1 包	冬瓜中丁 24 Kg 豬大骨*立大 12 Kg 貢丸片 12 Kg 芹菜珠 1 Kg 薑絲 1 Kg		
3月11日 星期二	白米飯	玉米筍拌豬肉片	彩色薯香木須	菇炒油菜	昆布蘿蔔湯		醣類：78.5 g 脂肪：29.9 g 蛋白質：32.2 g 熱量：708大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.1份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
		肉片*溫 70 Kg 高麗菜切片 30 Kg 洋蔥片 10 Kg 玉米筍切 5 Kg 紅蘿蔔片 5 Kg 木耳絲 2 Kg 蒜末 1.2 Kg	豆薯小丁 35 Kg 豆干丁 15 Kg 肉絲*溫 8 Kg 紅蘿蔔小丁 5 Kg 毛豆仁 3 Kg 木耳絲 1.5 Kg 玉米粒15K(CAS)/件 1 件 蒜末 1 Kg	油菜切(產銷) 80 Kg 金針菇 5 Kg 蒜末 1.5 Kg	白蘿蔔中丁 30 Kg 豬大骨*立大 12 Kg 海帶結 9 Kg 薑絲 1 Kg		
3月12日 星期三	快樂漢堡餐	雞堡	鮮蔬	炸地瓜薯條	南瓜濃湯		醣類：35.8 g 脂肪：17.2 g 蛋白質：14.7 g 熱量：352大卡 全穀雜糧 3.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 0.7份 蔬菜類 0.9份 水果類 0.0份 油脂與 0.0份
		蕃茄醬包 1121 包 大成CAS雞堡50g/50人 23 包	洋蔥絲 20 Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 7 盒 彩椒絲 5 Kg 蛋(6k/箱) 4 箱 青椒絲 4 Kg	冷凍地瓜條CAS 60 Kg	南瓜小丁去皮 15 Kg 洋蔥小丁 10 Kg 玉米濃湯粉 6 包 紅蘿蔔小丁 6 Kg 福樂一番鮮鮮奶1830ml 5 桶 玉米粒15K(CAS)/件 1 件 蛋(6k/箱) 1 箱 黑胡椒粒(0.6K) 1 包		
3月13日 星期四	五穀米飯	照燒鱸魚(學校自備)	蕃茄炒蛋	紅片高麗菜	肉骨茶湯	光泉草蓆優酪乳	醣類：78.5 g 脂肪：22.2 g 蛋白質：17.7 g 熱量：587大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.2份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
		照燒醬(2k裝) 3 罐 青蔥珠 1.5 Kg 白芝麻 0.6 Kg 鱸魚片 0 片	蕃茄切片 50 Kg 蛋(6k/箱) 9 箱 蕃茄醬(3K*可果*鐵) 2 桶 青蔥珠 1.5 Kg	高麗菜切 90 Kg 杏鮑菇片 3 Kg 蒜末 1 Kg	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		
3月14日 星期五	有機米飯	三杯雞	沙茶拌肉絲	炒紅絲有機嫩葉白菜	味噌海芽豆腐湯		醣類：67.9 g 脂肪：24.5 g 蛋白質：17.4 g 熱量：563大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.1份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與 3.6份
		骨腿丁CAS 90 Kg 杏鮑菇片 24 Kg 九層塔 1 Kg 蒜末 1 Kg 薑片 1 Kg 麻油(3K) 1 桶	小黃瓜片 40 Kg 肉絲*溫 20 Kg 紅蘿蔔片 10 Kg 木耳片 5 Kg 沙茶醬(3K/牛頭) 1 罐 蒜末 1 Kg 青蔥珠 1 Kg	嫩葉白菜切(有機) 90 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1 Kg	味噌(KG) 9 Kg 洋蔥絲 6 Kg 豆腐小丁6.5K 6 板 海帶芽(濕*切) 3 Kg 小魚乾 1 Kg 青蔥珠 1 Kg		

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 張璟暉

校長：

虎尾國民小學 校長 洪孟真

製表日：2025/3/6

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