

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第6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17日 星期一	紅藜麥飯(5K)	炭火燒肉 火鍋肉片*溫 72 Kg 高麗菜切片 24 Kg 洋蔥片 15 Kg 蒜末 1.5 Kg 白芝麻 0.6 Kg	豆漿蒸蛋 蛋(6k/箱) 10 箱 毛豆仁 5 Kg 玉米粒Q 5 Kg 國產無糖豆漿(5K)*榮 3 包	菇炒菠菜 菠菜切段(產銷) 85 Kg 金針菇 5 Kg 蒜末 1.5 Kg	紅豆紫米湯圓 小湯圓(0.6K) 24 包 紅豆(產銷) 12 Kg 黑糯米 10 Kg	蜜棗(自備)	糖類：90.8 g 脂肪：33.4 g 蛋白質：36.1 g 熱量：814大卡 全穀雜糧 5.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 13.3份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與糖 3.1份
3月18日 星期二	白米飯	義式燉雞 骨腿丁CAS 90 Kg 洋蔥片 20 Kg 蕃茄切片 10 Kg 杏鮑菇片 5 Kg 綜合香料(250g) 1 包 蒜末 1 Kg	煙燻青花 青花菜(冷)CAS 75 Kg 火鍋肉片*溫 9 Kg 玉米筍切片 5 Kg 蒜末 1 Kg	枸杞高麗菜 高麗菜切 83 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包 蒜末 1 Kg	刺瓜排骨湯 刺瓜片 30 Kg 中排骨CAS(思) 12 Kg 金針菇 3 Kg 薑絲 1 Kg 香菜 0.6 Kg		糖類：71.0 g 脂肪：18.6 g 蛋白質：14.3 g 熱量：508大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 10.6份 蔬菜類 2.1份 水果類 0.0份 油脂與糖 3.1份
3月19日 星期三	麵食(細烏龍麵140K)	台式炒麵 豬柳*溫 36 Kg 高麗菜切 30 Kg 洋蔥絲 15 Kg 油蔥酥(1斤) 3 包 紅蘿蔔絲 3 Kg 芹菜段 1.5 Kg 乾香菇絲*斤 1 斤 彩椒絲 1 Kg	滷雞腿(學校自備)	菇炒大陸妹 大陸妹切(產銷) 75 Kg 美白菇 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	酸辣湯 脆筍絲 12 Kg 肉絲*立大 9 Kg 木耳絲 3 Kg 豆腐中丁6.5K 3 板 金針菇 3 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蛋(12k/箱) 1 箱 香菜 0.6 Kg		糖類：50.3 g 脂肪：9.6 g 蛋白質：20.4 g 熱量：374大卡 全穀雜糧 2.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 11.8份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與糖 0.0份
3月20日 星期四	十穀米飯(十穀米5K)	香酥魚排 Q虱目魚排(粉60g) 1121 片	南瓜豆腐蛋 南瓜片 50 Kg 豆腐中丁4.3K 12 板 青蔥珠 1.5 Kg 蛋(12k/箱) 1 箱	炒油菜 油菜切(產銷) 80 Kg 杏鮑菇片 3 Kg 薑絲 1 Kg	剝皮辣椒雞湯 白蘿蔔中丁 35 Kg 骨腿丁CAS 12 Kg 福松剝皮辣椒(450g) 5 罐 生香菇片 3 Kg 紅棗(1斤) 2 包 生機枸杞(1斤) 1 包 薑片 1 Kg	小蕃茄(自備) 長條麵包(自備)	糖類：84.8 g 脂肪：24.0 g 蛋白質：24.6 g 熱量：657大卡 全穀雜糧 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 12.6份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與糖 3.1份
3月21日 星期五	有機米飯	糖醋雞丁 雞胸丁CAS 90 Kg 洋蔥片 23 Kg 彩椒片 3 Kg 蒜末 1 Kg	肉燥豆干 小黃瓜小丁 40 Kg 小小豆干丁 20 Kg 杏鮑菇小丁 9 Kg 絞肉(9:1)立大 9 Kg 豆豉 3 Kg 蒜末 1 Kg	炒有機嫩葉菜 嫩葉白菜切(有機) 80 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 薑絲 1.2 Kg	蘿蔔昆布魚乾湯 白蘿蔔中丁 30 Kg 豬大骨*立大 9 Kg 小魚乾 3 Kg 昆布 1.2 Kg 芹菜珠 1 Kg		糖類：69.8 g 脂肪：20.9 g 蛋白質：37.8 g 熱量：615大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 13.7份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與糖 3.1份

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

製表日：2025/3/12

午餐秘書：教師兼午餐秘書 吳蕙如 總務主任兼午餐秘書 張璟驊

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。