

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第7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24日 星期一	五穀米飯(五穀米5K)	東坡扣肉	蔥燒鮮菇肉絲	炒油菜	冬瓜袖珍菇湯	茂谷	醣類：79.8 g 脂肪：23.8 g 蛋白質：30.2 g 熱量：655大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.4份 蔬菜類 2.2份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
餐數	1102	肉丁*溫 72 Kg 筍乾(切) 42 Kg 青蔥段 1.5 Kg 薑片 1 Kg	脆筍絲 52 Kg 洋蔥絲 10 Kg 肉絲*溫 9 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg 金針菇 5 Kg 木耳絲 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	油菜切(產銷) 80 Kg 杏鮑菇片 3 Kg 薑絲 1 Kg	冬瓜中丁 30 Kg 秀珍菇 9 Kg 豬大骨*立大 9 Kg 芹菜珠 1 Kg 薑絲 1 Kg		
3月25日 星期二	白米飯	咖哩雞	玉米翡翠蒸蛋	紅片高麗菜	油腐粉絲湯		醣類：82.8 g 脂肪：21.5 g 蛋白質：16.4 g 熱量：592大卡 全穀雜糧 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.0份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
餐數	1102	骨腿丁CAS 84 Kg 馬鈴薯中丁 21 Kg 洋蔥中丁 10 Kg 咖哩粉(1斤/盒) 4 盒 紅蘿蔔中丁 4 Kg 咖哩塊(1K甜*佛特蒙) 2 盒	蒜末 4 Kg 蛋(12k/箱) 4 箱 玉米粒Q(15K/件) 1 件 翡翠(6K) 1 包 (蒜末2K週三用)	高麗菜切 80 Kg 紅蘿蔔片 4 Kg 蒜末 1.5 Kg	小白菜切(產銷) 25 Kg 油腐丁 10 Kg 雞骨 10 Kg 冬粉 6 Kg 薑絲 1.5 Kg		
3月26日 星期三	白米飯	黎麥菇雞炊飯	油生鮮豬排(加菜)	炒枸杞青江菜	溫州大餛飩湯(國產證明)		醣類：72.5 g 脂肪：23.1 g 蛋白質：18.0 g 熱量：572大卡 全穀雜糧 4.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.1份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
餐數	1102	清雞肉小丁 40 Kg 洋蔥小丁 33 Kg 杏鮑菇小丁 10 Kg 紅蘿蔔小丁 10 Kg 小黃瓜小丁 5 Kg 玉米粒Q 5 Kg 紅藜麥 2 Kg 蒜末 1 Kg	滷包(小磨坊) 1 袋 薑片 1 Kg 青蔥段 1 Kg 八角粒 0.6 Kg 豪家豬排10片入CAS/片 0 片	青江菜切(產銷) 80 Kg 蒜末 1.2 Kg 枸杞(1斤) 1 包	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		
3月27日 星期四	海苔飯(海苔粉一包)	椒鹽魚柳(2-3尾/份)	洋芋肉燥	菇炒大陸妹	綜合火鍋湯	綜合莓果優格(甘菊芭)	醣類：76.3 g 脂肪：10.1 g 蛋白質：26.9 g 熱量：503大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.4份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與 0.0份
餐數	1102	虱目魚柳(0.6K) 112 包 地瓜粉(20Kg) 1 袋 香濃椒鹽粉(小磨坊) 1 盒	馬鈴薯小丁 40 Kg 絞肉*立大 15 Kg 豆干丁 15 Kg 毛豆仁 6 Kg 紅蘿蔔小丁 5 Kg 蒜末 1 Kg 辣椒 0.5 Kg	大陸妹切(產銷) 75 Kg 美白菇 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	白蘿蔔中丁 18 Kg 海帶結 12 Kg 玉米段(冷) 10 Kg 豬大骨*立大 6 Kg 紅棗(1斤) 1 包 芹菜珠 1 Kg 角螺-非基改1.8K/袋 1 袋		
3月28日 星期五	有機米飯	農家雞丁	香油干絲	炒有機小松	大頭菜排骨湯	履歷豆奶	醣類：68.9 g 脂肪：22.6 g 蛋白質：26.5 g 熱量：574大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.4份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
餐數	1102	骨腿丁CAS 84 Kg 青花菜(冷)(CAS) 24 Kg 豆干片 12 Kg 鳳梨碎(3K) 3 桶 蒜末 1.5 Kg	豆芽菜 25 Kg 豆干絲 20 Kg 海帶絲(切) 14 Kg 紅蘿蔔絲 11 Kg 肉絲*溫 6 Kg 蒜末 1.5 Kg	小松菜切(有機) 80 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 薑絲 1.2 Kg	結頭菜中丁 30 Kg 中排骨CAS(思) 12 Kg 金針菇 3 Kg 薑絲 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：2025/3/20

午餐秘書：

總務主任：

校長：

**水果品質因收天氣影響，若臨時更換品項，敬請見諒。

**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。