

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第14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
5月12日星期一	糙米飯(糙米5K)	紅燒三節翅 三節翅W6CAS 1122 支 薑片 1.2 Kg 青蔥段 1 Kg 滷包(小磨坊) 1 袋 八角粒 0.6 Kg	沙茶拌肉絲 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	玉米炒油菜 油菜切(產銷) 80 Kg 玉米粒Q 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	黑糖綠豆薏仁湯 綠豆 19 Kg 小薏仁 16 Kg 黑糖(Kg) 5 Kg	小蕃茄	醣類：32.2 g 脂肪：32.3 g 蛋白質：31.9 g 熱量：549大卡 全穀雜糧 2.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 13.1份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.1份
5月13日星期二	白米飯	味噌馬鈴薯燒肉 肉丁*溫 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	芝麻雙菇炒肉絲 金針菇 45 Kg 美白菇 15 Kg 肉絲*溫 6 Kg 蒜末 1 Kg 白芝麻 0.6 Kg	菇炒美生菜 美生菜切(產銷) 75 Kg 鴻喜菇 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	昆布蘿蔔湯 白蘿蔔中丁 30 Kg 豬大骨*立大 12 Kg 海帶結 9 Kg 薑絲 1 Kg		醣類：79.4 g 脂肪：23.3 g 蛋白質：28.0 g 熱量：638大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 12.4份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.1份
5月14日星期三	白米飯	夏威夷炒飯 肉絲*溫 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 蒜末 1 Kg 蛋(12k/箱) 1箱,青蔥珠 1Kg,黑胡椒粉 1盒	香酥雞米花 雞米花(2.7K) 0 包	枸杞地瓜葉 地瓜葉切 80 Kg 蒜末 1.5 Kg 枸杞(1斤) 1 包	鮮筍排骨湯 鮮筍片 37 Kg 中排骨CAS(思) 12 Kg 芹菜珠 1.5 Kg		醣類：71.8 g 脂肪：28.8 g 蛋白質：21.9 g 熱量：636大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 11.5份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與鹽 4.1份
5月15日星期四	五穀米飯(五穀米5K)	香酥魚排 Q虱目魚排(粉60g) 1121 片	宜蘭西魯肉 高麗菜切片 40 Kg 鮮筍絲 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	紅片高麗菜 高麗菜切 90.1 Kg 杏鮑菇片 3 Kg 蒜末 1 Kg	紅棗鴻喜菇雞湯(精進) 冬瓜中丁 36 Kg 骨腿丁CAS 12 Kg 鴻喜菇 3 Kg 紅棗(1斤) 2 包 枸杞(1斤) 1 包 薑片 1 Kg 黃耆片 0.6 Kg	百香果、欣芳行起司捲	醣類：82.6 g 脂肪：21.8 g 蛋白質：21.1 g 熱量：612大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 12.1份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.1份
5月16日星期五	有機米飯	三杯雞 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	玉米粒毛豆炒蛋 洋蔥小丁 10 Kg 蛋(12k/箱) 4 箱 毛豆仁 3 Kg 玉米粒Q(15K/件) 2 件 青蔥珠 1 Kg	炒有機小松 小松菜切(有機) 80 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 薑絲 1.2 Kg	味噌海芽豆腐湯 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		醣類：73.4 g 脂肪：25.7 g 蛋白質：19.1 g 熱量：604大卡 全穀雜糧 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 11.4份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.6份

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

製表日：2025/5/6

午餐秘書：教師兼吳蕙如

總務主任：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。