

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第15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19日星期一	紅黎麥飯(6K)	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	枸杞豆漿蒸蛋 蛋(6k/箱) 10 箱 玉米粒Q 5 Kg 毛豆仁 4 Kg 國產無糖豆漿(5K)*榮 3 包 枸杞(1斤) 1 包	菇炒小白菜 小白菜切(產銷) 85 Kg 金針菇 5 Kg 蒜末 1.5 Kg	肉骨茶湯 冬瓜中丁 30 Kg 中排骨CAS(思) 12 Kg 肉骨茶包 10 包 紅棗(1斤) 1 包 香菜 0.6 Kg	蓮霧	醣類：73.8 g 脂肪：33.7 g 蛋白質：34.2 g 熱量：743大卡 全穀雜糧4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋13.6份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅3.1份
5月20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 蕃茄醬(3K*可果*鐵) 2 桶 綜合香料(250g) 1 包 蒜末 1 Kg	豆瓣魚香肉絲 豆薯絲 50 Kg 木耳絲 10 Kg 肉絲*溫 10 Kg 彩椒絲 6 Kg 不辣豆瓣醬(3K) 2 桶 蒜末 1 Kg 薑末 1 Kg 青蔥珠 1 Kg	紅絲高麗菜 高麗菜切 83 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1 Kg	刺瓜玉米排骨湯 刺瓜片 30 Kg 玉米段 10 Kg 中排骨CAS(思) 9 Kg 薑絲 1 Kg 香菜 0.6 Kg		醣類：83.2 g 脂肪：18.8 g 蛋白質：14.0 g 熱量：560大卡 全穀雜糧4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋10.5份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅3.1份
5月21日星期三	麵食(學校自備)	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	蠔油芹菜麵腸 麵腸片*榮 45 Kg 芹菜段 20 Kg 紅蘿蔔絲 10 Kg 素蠔油(5K) 1 桶	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 鮮筍絲 12 Kg 肉絲*溫 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		醣類：8.9 g 脂肪：12.7 g 蛋白質：22.3 g 熱量：233大卡 全穀雜糧10.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋12.8份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅10.0份
5月22日星期四	十穀米飯(十穀米5K)	椒鹽魚柳(2-3尾/份) 虱目魚柳(0.6K) 120 包 青蔥珠 1.5 Kg 地瓜粉(20Kg) 1 袋	蝦皮絲瓜粉絲豆腐 絲瓜片 55 Kg 豆腐中丁6.5K 8 板 冬粉 6 Kg 蝦皮 1.2 Kg 蒜末 1 Kg	炒油菜 油菜切(產銷) 80 Kg 鴻喜菇 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	圓木嫩仙草	醣類：75.4 g 脂肪：24.3 g 蛋白質：23.5 g 熱量：619大卡 全穀雜糧4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋11.9份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅3.1份
5月23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 絞肉(9:1)立大 12 Kg 杏鮑菇小丁 9 Kg 蒜末 1 Kg	炒有機皺葉菜 皺葉白菜切(有機) 80 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 薑絲 1.2 Kg	魷魚蒜湯 鮮筍片 25 Kg 中排骨CAS(思) 12 Kg 生香菇片 3 Kg 乾魷魚絲 1.5 Kg 蒜末 1 Kg 蒜苗(切) 1 Kg	履歷豆奶	醣類：68.0 g 脂肪：22.2 g 蛋白質：43.2 g 熱量：643大卡 全穀雜糧4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉4.6份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與堅3.1份

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

製表日：2025/5/13

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 張璟驊

校長：虎尾國民小學 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。