

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第16週午餐午餐食譜設計

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26日 星期一 餐數1100	五穀米飯(五穀米5K)	冰糖豬肉 肉丁*溫 69 Kg 紅蘿蔔中丁 25 Kg 素皮絲中丁*濕 5 Kg 滷包(小磨坊) 1 袋 薑片 1 Kg 青蔥段 1 Kg	香油干絲 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	菇炒芥藍菜 芥藍菜切 75 Kg 美白菇 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	灣之光黑糖珍珠鮮 粉圓 18 Kg 鮮奶(福樂1830ml) 10 桶 白玉粉圓3K/包 6 包 黑糖(Kg) 5 Kg	葡萄	醣類： 98.2 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 34.5 g 熱量： 776大卡
5月27日 星期二 餐數1100	白米飯	農家雞丁(指引51) 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	蕃茄炒蛋 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	紅絲高麗菜 高麗菜切 83 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1 Kg	油腐粉絲湯 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		醣類： 78.9 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 19.3 g 熱量： 601大卡
5月28日 星期三 餐數1100	白米飯	肉粽(學校自備) 台式肉粽\$代 0 個	麥克雞塊(3片/人) 大成雞塊CAS/片 4480 片	白菜滷 大白菜切 80 Kg 鴻喜菇 3 Kg 木耳絲 2 Kg 紅蘿蔔片 2 Kg 薑絲 1 Kg	溫州大餛飩湯(國產證明) 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		醣類： 67.5 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 602大卡
5月29日 星期四 餐數1100	糙米飯(糙米5K)	蔘冬瓜蒸鮮魚 水鯊魚片 1122 片 醃漬冬瓜(3K) 3 桶 薑絲 1 Kg 青蔥段 1 Kg	洋芋肉燥 馬鈴薯小丁 40 Kg 小黃瓜小丁 15 Kg 絞肉*立大 15 Kg 毛豆仁 6 Kg 紅蘿蔔小丁 5 Kg 蒜末 1 Kg 辣椒 0.5 Kg	木須有機山菠菜 山菠菜切(有機) 80 Kg 木耳絲 5 Kg 蒜末 1.5 Kg	綜合火鍋湯 白蘿蔔中丁 18 Kg 海帶結 12 Kg 玉米段(冷) 10 Kg 豬大骨*溫 9 Kg 紅棗(1斤) 1 包 芹菜珠 1 Kg 角螺-非基改1.8K/袋 1 袋	小番茄(摩斯蒟蒻(檸檬))	醣類： 20.2 g 脂肪： 27.3 g 蛋白質： 30.4 g 熱量： 443大卡
			端 午 節	假 期			

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918 製表日： 2025/5/20

午餐秘書： 教師兼午餐秘書 吳蕙如 總務主任： 師兼張璟驊 校長： 虎尾國小 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。