

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第3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
9月8日 星期一 餐數 1077	五穀米飯(五穀米5K)	招牌粉蒸肉 肉丁*溫 70 Kg 馬鈴薯中丁 30 Kg 蒸肉粉(0.6K) 10 包 蒜末 1 Kg 青蔥珠(冷) 1 Kg	燴絲瓜豆腐煲 絲瓜片 88 Kg 肉絲*溫 6 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg 金針菇 5 Kg 豆腐小丁6.5K 3 板 青蔥珠(冷) 1.5 Kg	秀菇油菜 油菜切(產銷) 78 Kg 秀珍菇 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	冬瓜魚丸排骨湯 冬瓜中丁 25 Kg 中排骨CAS(思) 12 Kg 珍珠魚丸CAS(利安鑫) 12 Kg 芹菜珠 1 Kg 薑絲 1 Kg	黃金奇異果	醣類： 81.9 g 脂肪： 25.2 g 蛋白質： 30.3 g 熱量： 681大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.8份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.1份
9月9日 星期二 餐數 1077	白米飯	紅燒雞排(蒜末2K週三用) 雞排TS5(CAS) 1096 片 洋蔥片 5 Kg 蒜末 2 Kg 滷包(小磨坊) 1 袋 薑片 1 Kg 八角粒 0.6 Kg	蛋酥瓠瓜 扁蒲切條 86 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg 蒜末 1.5 Kg 蛋(12k/箱) 1 箱 青蔥珠(冷) 1 Kg	枸杞金菇空心菜 空心菜切(產銷) 80 Kg 金針菇 5 Kg 蒜末 1.5 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包	昆布蘿蔔湯 白蘿蔔中丁 30 Kg 中排骨CAS(思) 12 Kg 海帶結 10 Kg 青蔥珠(冷) 1 Kg		醣類： 72.5 g 脂肪： 31.0 g 蛋白質： 31.6 g 熱量： 699大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.4份 蔬菜類 2.1份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.1份
9月10日 星期三 餐數 1077	麵食(白扁麵130K)	台式炒麵 高麗菜切 35 Kg 肉絲*溫 33 Kg 洋蔥絲 15 Kg 彩椒絲 5 Kg 油蔥酥(1斤) 3 包 乾香菇絲*斤 1 斤	炸雞腿 雞腿D6 0 支	蒜香青江菜 青江菜切(產銷) 80 Kg 紅蘿蔔絲 4 Kg 蒜末 1.5 Kg	酸辣湯 鮮筍絲 15 Kg 肉絲*溫 6 Kg 豬大骨*思牧 6 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0.3Kg		醣類： 46.2 g 脂肪： 9.1 g 蛋白質： 19.9 g 熱量： 348大卡 全穀雜糧 2.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.8份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與鹽 0.0份
9月11日 星期四 餐數 1077	南瓜飯(南瓜絲10K)	京都蒲燒鯛 蒲燒鯛(110入/45g/件) 10 件 青蔥珠(冷) 1.5 Kg 白芝麻 0.6 Kg	田園玉米粒 豆薯小丁 30 Kg 紅蘿蔔小丁 10 Kg 粗絞肉*溫 9 Kg 毛豆仁 6 Kg 玉米粒Q(15K/件) 2 件 蒜末 1 Kg	木須黑菜白菜(有機) 黑菜白菜切(有機) 78 Kg 木耳絲 5 Kg 蒜末 1.5 Kg	小魚乾紫菜蛋花湯 豬大骨*思牧 12 Kg 小魚乾 3 Kg 海帶芽(乾) 1 Kg 蛋(12k/箱) 1 箱 青蔥珠(冷) 1 Kg	光泉玉米脆片 奶酪	醣類： 32.0 g 脂肪： 18.6 g 蛋白質： 15.9 g 熱量： 349大卡 全穀雜糧 1.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.7份 蔬菜類 0.9份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.1份
9月12日 星期五 餐數 1077	有機米飯	傳家炒肉燥 絞肉*思牧 78 Kg 豆干丁 6 Kg 小黃瓜小丁 5 Kg 洋蔥小丁 5 Kg 玉米粒Q(15K/件) 1 件	韓式什錦雜菜 高麗菜切 49 Kg 韓式年糕切片500g 18 包 杏鮑菇片 10 Kg 榮祺韓式泡菜(2.7K) 3 包 角螺-非基改1.8K/袋 2 袋 蒜末 1 Kg	蒜香雙色小白菜 小白菜切(產銷) 78 Kg 木耳絲 3 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蒜末 1.5 Kg	紅棗黃瓜排骨湯 刺瓜片 36 Kg 中排骨CAS(思) 12 Kg 生香菇片 3 Kg 芹菜珠 1 Kg 紅棗(1斤) 1 包		醣類： 75.6 g 脂肪： 30.7 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 702大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.1份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.1份

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918 製表日： 2025/9/2

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： 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。