

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第4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15日 星期一 | 紫米飯(紫米5K)   | 京醬肉絲<br>肉絲*溫 70 Kg<br>高麗菜切片 20 Kg<br>豆干片 10 Kg<br>甜麵醬(3K) 3 桶<br>蒜末 1 Kg                             | 韓式芝麻香海芽金針菇<br>金針菇 50 Kg<br>美白菇 9 Kg<br>海帶芽(濕*切) 5 Kg<br>白芝麻 0.6 Kg<br>蒜末 0.6 Kg                                                              | 炒青江菜<br>青江菜切(產銷) 83 Kg<br>紅蘿蔔絲 3 Kg<br>蒜末 1.5 Kg                   | 黑糖鮮奶粉圓<br>粉圓 36 Kg<br>鮮奶(福樂1830ml) 10 桶<br>黑糖(Kg) 5 Kg                                                                                 | 蘋果   | 醣類: 99.1 g<br>脂肪: 31.0 g<br>蛋白質: 32.9 g<br>熱量: 807大卡<br>全穀雜糧: 6.0份<br>乳品類: 0.1份<br>豆魚蛋: 2.4份<br>蔬菜類: 1.6份<br>水果類: 0.0份<br>油脂與鹽: 3.1份 |
| 9月16日 星期二 | 白米飯         | 海南瓜仔雞<br>骨腿丁*卜蜂 87 Kg<br>紅蘿蔔中丁 15 Kg<br>花瓜片 10 Kg<br>薑片 1 Kg                                         | 泡菜韓式年糕<br>洋蔥片 35 Kg<br>高麗菜切片 35 Kg<br>韓式年糕條500g 24 包<br>肉絲(思牧) 6 Kg<br>榮祺韓式泡菜(2.7K) 3 包<br>蒜末 1 Kg                                           | 香菇小白菜<br>小白菜切(產銷) 81 Kg<br>生香菇片 3 Kg<br>薑絲 1 Kg                    | 蘿蔔油腐排骨湯<br>白蘿蔔中丁 36 Kg<br>中排骨CAS(思) 9 Kg<br>小小油腐丁 6 Kg<br>芹菜珠 1 Kg                                                                     |      | 醣類: 82.1 g<br>脂肪: 30.3 g<br>蛋白質: 31.1 g<br>熱量: 729大卡<br>全穀雜糧: 4.5份<br>乳品類: 0.0份<br>豆魚蛋: 2.8份<br>蔬菜類: 2.1份<br>水果類: 0.0份<br>油脂與鹽: 3.1份 |
| 9月17日 星期三 | 白米飯         | 咖哩飯<br>肉片(思牧) 60 Kg<br>馬鈴薯中丁 25 Kg<br>洋蔥中丁 15 Kg<br>紅蘿蔔中丁 10 Kg<br>咖哩粉(1斤/盒) 4 盒<br>咖哩塊(1K甜*佛特蒙) 2 盒 | 香酥無骨雞排(學校自備)<br>無骨香雞排(60人) 0 片                                                                                                               | 枸杞金菇空心菜<br>空心菜切(產銷) 80 Kg<br>金針菇 5 Kg<br>蒜末 1.5 Kg<br>生機枸杞(1斤) 1 包 | 蔬菜羅宋湯<br>高麗菜切 12 Kg<br>馬鈴薯小丁 9 Kg<br>中排骨CAS(思) 6 Kg<br>洋蔥片 6 Kg<br>切角蕃茄罐(2.5K可美特) 3 罐<br>西芹片 3 Kg<br>蕃茄醬(3K*可果*塑) 1 桶<br>月桂葉100g/包 1 包 |      | 醣類: 77.4 g<br>脂肪: 23.2 g<br>蛋白質: 22.0 g<br>熱量: 611大卡<br>全穀雜糧: 4.4份<br>乳品類: 0.0份<br>豆魚蛋: 1.8份<br>蔬菜類: 1.2份<br>水果類: 0.0份<br>油脂與鹽: 3.1份 |
| 9月18日 星期四 | 十穀米飯(十穀米5K) | 破朴子蒸鱸魚(回饋升等)<br>去刺鱸魚片140人/件 8 件<br>十穀米 5 Kg<br>破朴子(3K) 1 桶<br>薑絲 1 Kg                                | 刺瓜肉片<br>刺瓜片 36.3 Kg<br>洋蔥絲 17.7 Kg<br>肉片(思牧) 14.7 Kg<br>豆干片 14.7 Kg<br>紅蘿蔔絲 2 Kg<br>蒜末 1 Kg                                                  | 秀菇地瓜葉<br>地瓜葉切 78 Kg<br>秀珍菇 3 Kg<br>蒜末 1.5 Kg                       | 味噌海芽豆腐湯<br>豆腐小丁6.5K 6 板<br>洋蔥絲 5 Kg<br>味噌(3K) 3 箱<br>海帶芽(濕*切) 3 Kg<br>小魚乾 1 Kg                                                         | 鎮東蛋糕 | 醣類: 73.6 g<br>脂肪: 22.6 g<br>蛋白質: 22.0 g<br>熱量: 584大卡<br>全穀雜糧: 4.3份<br>乳品類: 0.0份<br>豆魚蛋: 1.4份<br>蔬菜類: 1.4份<br>水果類: 0.0份<br>油脂與鹽: 3.1份 |
| 9月19日 星期五 | 有機米飯        | 醬燒雞肉<br>骨腿丁*卜蜂 87 Kg<br>杏鮑菇片 12 Kg<br>高麗菜切片 10 Kg<br>小黃瓜片 5 Kg<br>薑片 1 Kg                            | 奶油培根玉米洋芋<br>馬鈴薯中丁 33 Kg<br>洋蔥中丁 15 Kg<br>玉米粒Q 15 Kg<br>津谷碎培根CAS 6 Kg<br>絞肉*思牧 6 Kg<br>紅蘿蔔小丁 5 Kg<br>奶油 2 Kg<br>綜合香料(250g) 1包,鮮奶(福樂1830ml) 1桶 | 木須有機小松<br>小松菜切(有機) 78 Kg<br>木耳絲 5 Kg<br>蒜末 1.5 Kg                  | 澎湖海菜蛋花湯<br>澎湖海菜250g/盒 33 盒<br>玉米粒Q 10 Kg<br>雞骨 10 Kg<br>蛋(12k/箱) 1 箱                                                                   |      | 醣類: 77.1 g<br>脂肪: 34.7 g<br>蛋白質: 29.4 g<br>熱量: 744大卡<br>全穀雜糧: 4.7份<br>乳品類: 0.0份<br>豆魚蛋: 2.7份<br>蔬菜類: 1.2份<br>水果類: 0.0份<br>油脂與鹽: 3.7份 |

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

製表日: 2025/9/9

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。