

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第5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22日星期一	糙米飯(糙米5K)	栗子燒雞 骨髓丁*卜蜂 87 Kg 栗子(冷凍) 10 Kg 紅蘿蔔中丁 10 Kg 洋葱片 5 Kg 薑片 1.5 Kg 白芝麻 0.6 Kg	紅蘿蔔杏鮑菇炒蛋 紅蘿蔔絲 35 Kg 蛋(6k/箱) 7 箱 杏鮑菇絲 3 Kg 青蔥珠(冷) 1 Kg	雙色油菜 油菜切(產銷) 80 Kg 金針菇 5 Kg 蒜末 1.5 Kg	刺瓜魚丸排骨湯 刺瓜片 25 Kg 中排骨CAS(思牧) 12 Kg 珍珠魚丸CAS(利安鑫) 12 Kg 芹菜珠 1 Kg 薑絲 1 Kg	砂糖橘	醣類：76.5 g 脂肪：33.4 g 蛋白質：34.3 g 熱量：751大卡 全穀雜糧4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋13.5份 蔬菜類 1.5份 水果類 1.0份 油脂與鹽3.1份
9月23日星期二	白米飯	黑糖金瓜燒肉 肉丁CAS(思牧) 69 Kg 南瓜中丁 35 Kg 黑糖(Kg) 5 Kg 薑片 1.5 Kg 青蔥珠(冷) 1.5 Kg 辣椒 0.6 Kg 花椒粒 0.3 Kg	玉米豆乾肉燥 小黃瓜小丁 20 Kg 豆干丁 15 Kg 紅蘿蔔小丁 10 Kg 絞肉CAS(思牧) 9 Kg 玉米粒Q(15K/件) 2 件 蒜末 1 Kg	炒枸杞芥藍菜 芥藍菜切 83 Kg 蒜末 1.5 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包	翡翠吻仔魚湯 高麗菜絲 15 Kg 豬大骨CAS(思牧) 9 Kg 豆腐中丁6.5K 2 板 吻仔魚 1.5 Kg 翡翠(6K) 1 包 薑絲 1 Kg		醣類：83.4 g 脂肪：26.1 g 蛋白質：31.8 g 熱量：694大卡 全穀雜糧4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋12.9份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與鹽3.1份
9月24日星期三	米粉(米粉36k)	小卷米粉湯 高麗菜切片 44 Kg 肉絲CAS(思牧) 18 Kg 芋頭小丁*冷 15 Kg Q魷魚條(2K/包) 10 包 乾香菇絲 1 Kg 紅蔥碎 1 Kg 紅蔥醬(3K) 1 罐 芹菜段 1 Kg	蜜汁豬排(學校自備) 地瓜粉 20 Kg 麥芽糖(20K) 1 桶 白芝麻 0.6 Kg 生鮮帶骨里肌肉70片入 0 片	炒雪菇青江菜 青江菜切(產銷) 83 Kg 雪白菇 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	珍珠丸 珍珠丸 1095 個		醣類：64.5 g 脂肪：6.7 g 蛋白質：12.8 g 熱量：368大卡 全穀雜糧2.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋11.2份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與鹽0.1份
9月25日星期四	五穀米飯(五穀米5K)	香酥虱目魚排 Q虱目魚排(粉60g) 1095 片	宜蘭西魯肉 高麗菜切片 40 Kg 鮮筍絲 30 Kg 手工肉羹 6 Kg 紅蘿蔔絲 6 Kg 蛋(30粒/盤/約1.8k) 6 盤 金針菇 3 Kg 蒜末 1 Kg	木須有機菜 黑葉白菜切(有機) 78 Kg 木耳絲 5 Kg 蒜末 1.5 Kg	紅棗香菇雞湯(精進) 冬瓜中丁 35 Kg 骨髓丁*卜蜂 12 Kg 生香菇片 3 Kg 紅棗(1斤) 2 包 薑片 1 Kg 乾香菇 0.3 Kg	波蜜100%蔬果汁	醣類：84.1 g 脂肪：23.8 g 蛋白質：23.6 g 熱量：644大卡 全穀雜糧4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋12.4份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與鹽3.1份
9月26日星期五	有機白米飯	阿嬤滷雞 骨髓丁CAS 87 Kg 紅蘿蔔中丁 10 Kg 硬豆腐中丁4.3K 2 板 薑片 1 Kg 青蔥珠(冷) 1 Kg	肉絲扁蒲 扁蒲切條 78 Kg 肉絲CAS(思牧) 9 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 乾香菇絲*斤 1 斤 蒜末 1 Kg 青蔥珠(冷) 1 Kg	香菇小白菜 蚵白菜切(產銷) 81 Kg 生香菇片 3 Kg 薑絲 1 Kg	枸杞蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 30 Kg 中排骨CAS(思牧) 12 Kg 金針菇 5 Kg 枸杞(1斤) 1 包 芹菜珠 1 Kg	光泉國產豆奶	醣類：70.3 g 脂肪：19.1 g 蛋白質：21.3 g 熱量：534大卡 全穀雜糧4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋11.7份 蔬菜類 2.0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：2025/9/16

午餐秘書： 教師兼午餐秘書 吳蕙如 總務主任 邱景輝 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。