

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第11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
11月3日 星期一 餐數 1074	五穀米飯(五穀米5K)	韓式炸雞 雞胸丁CAS卜蜂 108 Kg 洋蔥絲 10 Kg 韓式辣椒醬(3K) 2 桶 白芝麻 0.5 Kg	韓式雜菜冬粉 高麗菜絲 45 Kg 冬粉 12 Kg 魷魚罐(1.8K) 6 罐 洋蔥絲 5 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg	秀菇油菜 油菜切(產銷) 78 Kg 秀珍菇 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	冬瓜檸檬愛玉山粉圓 愛玉 70 Kg 冬瓜糖塊 15 塊 山粉圓 10 Kg 檸檬汁(750cc*現) 4 瓶	砂糖橘(自備)	醣類：83.1 g 脂肪：28.7 g 蛋白質：33.3 g 熱量：726大卡 全穀雜糧 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.0份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.1份
11月4日 星期二 餐數 1074	白米飯	筍乾鴨肉 鴨肉丁 84 Kg 筍乾(切) 42 Kg 薑片 1 Kg 八角粒 0.6 Kg 青蔥珠 0.6 Kg	蔥燒鮮菇肉絲 扁蒲切條 53 Kg 洋蔥絲 10 Kg 雞肉絲 9 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg 金針菇 5 Kg 木耳絲 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	菇炒青江菜 青江菜切(產銷) 73 Kg 美白菇 3 Kg 蒜末 1.2 Kg	蔬菜豆腐湯 高麗菜切片 15 Kg 雞骨 10 Kg 豆腐中丁6.5K 4 板 海帶芽(濕*切) 2.5 Kg 小魚乾 1 Kg		醣類：74.8 g 脂肪：31.9 g 蛋白質：36.2 g 熱量：736大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.3份 蔬菜類 2.0份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.1份
11月5日 星期三 餐數 1074	白米飯	奶油野菇燴飯 清雞胸丁(耀陸CAS) 48 Kg 洋蔥片 25 Kg 玉米濃湯粉 5 包 金針菇 5 Kg 白醬粉1k裝 3 包 青椒絲 3 Kg 鴻喜菇 3 Kg 蒜末 1 Kg	滷雞腿(學校自備) 滷包(小磨坊) 1 袋 薑片 1 Kg 八角粒 0.6 Kg 雞腿D6 0 支	炒小白菜 小白菜切(產銷) 78 Kg 生香菇片 3 Kg 薑絲 1.5 Kg	小魚乾紫菜蛋花湯 雞骨 12 Kg 小魚乾 3 Kg 海帶芽(乾) 1 Kg 蛋(12k/箱) 1 箱 青蔥珠 1 Kg		醣類：69.1 g 脂肪：20.3 g 蛋白質：16.9 g 熱量：530大卡 全穀雜糧 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.2份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.1份
11月6日 星期四 餐數 1074	海苔飯(海苔粉1包)	炸虱目魚柳(2-3尾/份) 虱目魚柳(0.6K) 120 包 地瓜粉(20Kg) 1 袋 青蔥珠 1 Kg 香辣椒鹽粉(小磨坊) 1 盒	玉米翡翠蒸蛋 蛋(12k/箱) 4 箱 玉米粒Q(15K/件) 1 件 翡翠(6K) 1 包 蒜末 1 Kg	紅片高麗菜 高麗菜切 86 Kg 紅蘿蔔片 4 Kg 蒜末 1.5 Kg	綜合火鍋湯 白蘿蔔中丁 21 Kg 玉米段 12 Kg 雞骨 10 Kg 珍珠魚丸CAS(利安鑫) 6 Kg 黑輪丁CAS 6 Kg 芹菜珠 1 Kg	欣欣緣長條麵包(自備)	醣類：78.5 g 脂肪：11.4 g 蛋白質：25.5 g 熱量：527大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.2份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與鹽 0.0份
11月7日 星期五 餐數 1074	有機米飯	糖醋雞丁 骨腿丁*卜蜂 84 Kg 洋蔥片 24 Kg 彩椒片 5 Kg 蒜末 1 Kg	洋芋毛豆 馬鈴薯小丁 34 Kg 豆干丁 24 Kg 毛豆仁Q 6 Kg 紅蘿蔔小丁 5 Kg 蒜末 1 Kg 辣椒 0.5 Kg	炒荷葉白菜(有機) 荷葉白菜切(有機) 78 Kg 蒜末 1.5 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包	刺瓜爆皮湯 刺瓜片 27 Kg 雞骨 10 Kg 豆腐小丁6.5K 2 板 爆皮(0.6K) 1 包 芹菜珠 1 Kg		醣類：72.4 g 脂肪：31.9 g 蛋白質：31.3 g 熱量：704大卡 全穀雜糧 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.1份 蔬菜類 1.3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：2025/10/31

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、含鈣質之穀物、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，對菜單上上述食材過敏者請注意。