

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第12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10日星期一	糙米飯(糙米5K)	霸味薑母雞 骨腿丁*卜蜂 84 Kg 高麗菜切片 12 Kg 生香菇片 8 Kg 薑汁1斤 2 瓶 薑片 1 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包	田園玉米粒 豆薯小丁 30 Kg 紅蘿蔔小丁 10 Kg 毛豆仁 6 Kg 小魚乾 5 Kg 玉米粒Q(15K/件) 2 件 蒜末 1 Kg 青蔥珠 0.6 Kg	蒜香青江菜 青江菜切(產銷) 80 Kg 美白菇 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	冬瓜魚丸湯 冬瓜中丁 25 Kg 珍珠魚丸CAS(利安鑫) 12 Kg 雞骨 12 Kg 芹菜珠 1 Kg 薑絲 1 Kg	愛妃蘋果	醣類：84.2 g 脂肪：28.0 g 蛋白質：32.1 g 熱量：722大卡 全穀雜糧5.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋13.0份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與3.1份
11月11日星期二	白米飯	蘑菇洋蔥雞柳條 雞肉絲 78 Kg 洋蔥片 15 Kg 蛋(30粒/盤/約1.8k) 5 盤 蘑菇醬(3K) 3 罐 鴻喜菇 3 Kg 青蔥珠 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 0.6 Kg	木須高麗菜 高麗菜切 85 Kg 木耳絲 2 Kg 蒜末 1.5 Kg	四神湯 白蘿蔔中丁 24 Kg 四神藥包 10 包 薏仁 8 Kg 角螺-非基改1.8K/袋 3 袋 薑絲 0.6 Kg		醣類：78.8 g 脂肪：26.7 g 蛋白質：32.5 g 熱量：688大卡 全穀雜糧4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋13.1份 蔬菜類 2.0份 水果類 0.0份 油脂與3.1份
11月12日星期三	麵食(白扁麵130K)	台式炒麵 高麗菜切 35 Kg 雞肉絲 33 Kg 洋蔥絲 15 Kg 豆干片 5 Kg 油蔥酥(1斤) 3 包 乾香菇絲*斤 1 斤	卡拉雞排(學校自備) 卡滋脆雞排65g(國產) 1 片	秀菇油菜 油菜切(產銷) 78 Kg 秀珍菇 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	味噌海帶芽豆腐湯 洋蔥絲 10 Kg 海帶芽(濕*切) 6 Kg 豆腐中丁4.3K 4 板 味噌(3K) 3 箱 雞骨 3 Kg 柴魚片(0.6K) 2 包 青蔥珠 0.6 Kg		醣類：48.0 g 脂肪：6.2 g 蛋白質：18.7 g 熱量：324大卡 全穀雜糧2.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋11.4份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與0.0份
11月13日星期四	南瓜飯(南瓜絲10K)	京都蒲燒鯛 蒲燒鯛(110入/45g/件) 10 件 青蔥珠 1 Kg 白芝麻 0.6 Kg	燴絲瓜蛤蜊 絲瓜片 88 Kg 蛤蜊(Q) 20 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg 豆皮-非基改1.8K/袋 2 袋 薑絲 1 Kg 青蔥珠 0.6 Kg	菇炒小白菜 小白菜切(產銷) 73 Kg 美白菇 3 Kg 蒜末 1 Kg	豆漿蔬菜濃湯 高麗菜切 12 Kg 馬鈴薯小丁 9 Kg 洋蔥片 6 Kg 玉米濃湯粉 5 包 國產無糖豆漿(5K)*榮 3 包 西芹片 3 Kg 鴻喜菇 3 Kg 香菜 0.6 Kg	摩斯葡萄蒟蒻	醣類：22.7 g 脂肪：17.4 g 蛋白質：9.8 g 熱量：279大卡 全穀雜糧0.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋12.1份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與3.1份
11月14日星期五	有機米飯	紅燒雞排 雞排TS5(CAS) 1095 片 洋蔥片 5 Kg 滷包(小磨坊) 1 袋 薑片 1 Kg 八角粒 0.6 Kg	韓式年糕 高麗菜切 50 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	珍菇黑葉白菜(有機) 黑葉白菜切(有機) 78 Kg 秀珍菇 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	紅棗黃瓜湯 刺瓜片 36 Kg 雞骨 12 Kg 生香菇片 3 Kg 紅棗(1斤) 1 包 芹菜珠 1 Kg		醣類：75.2 g 脂肪：29.6 g 蛋白質：29.3 g 熱量：687大卡 全穀雜糧4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋13.1份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與3.1份

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918 製表日：2025/11/5
 午餐秘書： 教師兼午餐秘書 吳蕙如 總務主任 教師兼午餐秘書 張璟驊 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。