

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第13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17日 星期一	紫米飯(紫米5K)	京醬肉絲 雞柳條 69 Kg 高麗菜切片 20 Kg 豆干片 10 Kg 甜麵醬(3K) 3 桶 蒜末 1 Kg 青蔥珠 0.6 Kg	南瓜豆腐蛋 南瓜片 50 Kg 豆腐中丁4.3K 12 板 蛋(12k/箱) 1 箱 青蔥珠 0.6 Kg	炒青花 青花菜(冷)(CAS) 85 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	芋頭西米露 芋頭小丁(冷)(甜湯用) 24 Kg 西谷米 11 Kg	香蕉	醣類： 95.3 g 脂肪： 28.3 g 蛋白質： 34.4 g 熱量： 778大卡 全穀雜糧 5.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.2份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.1份
11月18日 星期二	白米飯(中年級不用餐)	南瓜仔雞(蒜末2K週三) 骨髓丁*卜蜂 60 Kg 紅蘿蔔中丁 10 Kg 花瓜片 6 Kg 蒜末 2 Kg 薑片 0.6 Kg	蔥爆美菇麵腸 洋蔥絲 27 Kg 麵腸片*榮 12 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg 美白菇 4 Kg 肉絲*溫 4 Kg 蒜末 1 Kg	木須高麗菜 高麗菜切 57 Kg 木耳絲 1.5 Kg 蒜末 1 Kg	蘿蔔菜圓玉米排骨湯 白蘿蔔中丁 20 Kg 中排骨*立大 6 Kg 玉米段 6 Kg 菜脯碎 3 Kg 薑絲 0.6 Kg		醣類： 75.8 g 脂肪： 31.4 g 蛋白質： 32.5 g 熱量： 719大卡 全穀雜糧 4.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.2份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.1份
11月19日 星期三	白米飯	咖哩飯 雞柳條 60 Kg 馬鈴薯中丁 25 Kg 洋蔥中丁 15 Kg 紅蘿蔔中丁 10 Kg 咖哩塊(1K甜*佛特蒙) 3 盒 咖哩粉(1斤/盒) 3 盒	香酥雞腿(學校自備) 雞腿D5 0 支	鐵板肉絲銀芽 有機豆芽菜 58 Kg 洋蔥絲 12 Kg 肉絲*溫 6 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	蔬菜羅宋湯 高麗菜切 12 Kg 雞骨 10 Kg 馬鈴薯小丁 9 Kg 洋蔥片 6 Kg 切角蕃茄罐(2.5K可美特) 3 罐 西芹片 3 Kg 蕃茄醬(3K*可果*塑) 1 桶 月桂葉100g/包 1 包		醣類： 78.4 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 24.0 g 熱量： 632大卡 全穀雜糧 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.0份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.1份
11月20日 星期四	十穀米飯(十穀米3.5K)(低年級不用餐)	照燒鮭魚 鮭魚片60g 753 片 照燒醬(2.4K小魔坊) 2 罐 薑絲 0.6 Kg	奶油培根玉米洋芋 馬鈴薯中丁 21 Kg 洋蔥中丁 10 Kg 玉米粒Q 10 Kg 津谷碎培根CAS 9 Kg 紅蘿蔔小丁 4 Kg 鮮奶(福樂1830ml) 2 桶 奶油 1 Kg 綜合香料(250g) 1 包	秀菇美生菜 美生菜切(產銷) 54 Kg 秀珍菇 2 Kg 蒜末 1 Kg	紅棗香菇雞湯(精進) 冬瓜中丁 24 Kg 骨髓丁*卜蜂 12 Kg 生香菇片 2 Kg 紅棗(1斤) 1 包 薑片 0.6 Kg 乾香菇 0.3 Kg	養樂多蘋果汁	醣類： 84.0 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 29.6 g 熱量： 755大卡 全穀雜糧 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.5份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與鹽 4.4份
11月21日 星期五	有機米飯(五年級不用餐)	醬燒雞肉 骨髓丁*卜蜂 75 Kg 杏鮑菇片 12 Kg 高麗菜切片 9 Kg 薑片 0.8 Kg	枸杞豆漿蒸蛋 蛋(30粒/盤/約1.8k) 28 盤 玉米粒Q 4 Kg 國產無糖豆漿(5K)*榮 3 包 毛豆仁 3 Kg 枸杞(1斤) 1 包	炒有機奶油白菜 奶油白菜切(有機) 67 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1 Kg	當歸山藥排骨湯 白蘿蔔中丁 18 Kg 山藥中丁 10 Kg 當歸包 9 包 中排骨*立大 9 Kg 紅棗(1斤) 1 包		醣類： 69.8 g 脂肪： 34.3 g 蛋白質： 35.1 g 熱量： 736大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.7份 蔬菜類 1.2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：2025/11/11

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 張環驊 校長： 虎尾國民小學 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。