

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第14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24日星期一	糙米飯(糙米5K)	黃燜雞 骨腿丁*卜蜂 87 Kg 馬鈴薯中丁 22 Kg 洋蔥中丁 10 Kg 紅蘿蔔中丁 5 Kg 薑片 1 Kg 青蔥珠 1 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 0.6 Kg	豆皮高麗菜 高麗菜切 85 Kg 蒜末 1.5 Kg 豆皮-非基改1.8K/袋 1 袋	肉骨茶湯 冬瓜中丁 30 Kg 中排骨*溫 12 Kg 肉骨茶包 10 包 紅棗(1斤) 1 包 香菜 0.5 Kg	橘子	糖類：76.5 g 脂肪：33.2 g 蛋白質：33.6 g 熱量：747大卡 全穀雜糧 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.5份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.1份
11月25日星期二	白米飯	黑糖金瓜燒肉 肉丁*溫 69 Kg 南瓜中丁 35 Kg 黑糖(Kg) 5 Kg 薑片 1.5 Kg 辣椒 0.6 Kg 青蔥珠 0.6 Kg 花椒粒 0.3 Kg	玉米豆乾肉燥 洋蔥小丁 20 Kg 豆干丁 15 Kg 紅蘿蔔小丁 10 Kg 粗絞肉*溫 9 Kg 玉米粒Q(15K/件) 2 件 蒜末 1 Kg	秀菇青江菜 青江菜切(產銷) 78 Kg 秀珍菇 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	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 2 Kg 翡翠(6K) 1 包 蒜末 1 Kg 薑絲 1 Kg		糖類：82.6 g 脂肪：25.9 g 蛋白質：31.5 g 熱量：689大卡 全穀雜糧 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.9份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.1份
11月26日星期三	米粉(米粉36K)	豬肉芋頭米粉湯 高麗菜切片 44 Kg 肉絲*溫 38 Kg 芋頭小丁*冷 15 Kg 芹菜段 1.5 Kg 乾香菇絲 1.2 Kg 紅蔥碎 1 Kg 紅蔥醬(3K) 1 罐	薑汁豬排(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	香菇小白菜 小白菜切(產銷) 78 Kg 生香菇片 3 Kg 薑絲 1.5 Kg	煉乳銀絲卷 銀絲卷40g 1094 個 煉乳(1.4L飛燕) 4 罐		糖類：76.9 g 脂肪：7.2 g 蛋白質：14.0 g 熱量：429大卡 全穀雜糧 4.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.2份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與鹽 0.1份
11月27日星期四	五穀米飯(五穀米5K)	糖醋虱目魚柳 虱目魚柳(0.6K) 107 包 洋蔥片 23 Kg 彩椒片 3 Kg 地瓜粉(20Kg) 1 袋 蒜末 1 Kg	宜蘭西魯肉 高麗菜切片 48 Kg 鮮筍絲 19 Kg 手工肉羹 9 Kg 蛋(30粒/盤/約1.8k) 6 盤 金針菇 3 Kg 蒜末 1 Kg	雙色油菜 油菜切(產銷) 78 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg 蒜末 1.5 Kg	栗子香菇雞湯(精進) 白蘿蔔中丁 34 Kg 骨腿丁*卜蜂 12 Kg 栗子(冷凍) 5 Kg 生香菇片 3 Kg 薑片 1 Kg	欣芳行起士卷	糖類：77.1 g 脂肪：25.8 g 蛋白質：24.0 g 熱量：639大卡 全穀雜糧 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.9份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.1份
11月28日星期五	有機白米飯	阿嬤滷雞 骨腿丁*卜蜂 87 Kg 硬豆腐中丁4.3K 8 板 薑片 1 Kg 青蔥珠 1 Kg	肉絲扁蒲 扁蒲切條 78 Kg 肉絲*溫 9 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 乾香菇絲*斤 1 斤 蒜末 1 Kg 青蔥珠 0.6 Kg	炒有機黑葉白菜 黑葉白菜切(有機) 78 Kg 木耳絲 3 Kg 蒜末 1.2 Kg	金針花瘦肉湯 肉絲*溫 6 Kg 中排骨*溫 5 Kg 乾金針 1 Kg 芹菜珠 0.4 Kg	光泉國產豆奶	糖類：70.2 g 脂肪：32.5 g 蛋白質：39.7 g 熱量：731大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 4.3份 蔬菜類 1.5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：2025/11/18

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：

虎尾國民小學 洪孟真 校長

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。