

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第20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	
1月5日 星期一	糙米飯(糙米5K)	栗子燒雞	紅蘿蔔杏鮑菇炒蛋	雙色油菜	白菜雪花湯	茂谷柑	醣類：75.1 g 脂肪：22.4 g 蛋白質：17.7 g 熱量：572大卡 全穀雜糧 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.2份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份	
餐數		骨髓丁CAS 87 Kg	紅蘿蔔絲 32 Kg	油菜切(產銷) 80 Kg	小白菜切(產銷) 18 Kg			1073
		栗子(冷凍) 10 Kg	蛋(6k/箱) 7 箱	金針菇 5 Kg	豬大骨*溫 6 Kg			
		紅蘿蔔中丁 10 Kg	杏鮑菇絲 5 Kg	蒜末 1.5 Kg	肉絲*溫 4 Kg			
		洋蔥片 5 Kg	青蔥珠 1 Kg		木耳絲 3 Kg			
		薑片 1.5 Kg			蛋(6k/箱) 2 箱			
	白芝麻 0.6 Kg			薑絲 1 Kg				
1月6日 星期二	白米飯	壽喜燒肉	玉米豆乾肉燥	小白菜(蒜末周三豬排)	翡翠吻仔魚湯		醣類：81.2 g 脂肪：31.4 g 蛋白質：33.9 g 熱量：743大卡 全穀雜糧 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.3份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份	
餐數		火鍋肉片*溫 70 Kg	南瓜小丁 25 Kg	蚵白菜切(產銷) 81 Kg	大白菜絲 15 Kg			1073
		高麗菜切片 24 Kg	豆干丁 15 Kg	生香菇片 3 Kg	豬大骨*溫 9 Kg			
		洋蔥片 12 Kg	粗絞肉*溫 9 Kg	蒜末 2 Kg	豆腐中丁6.5K 2 板			
		壽喜燒醬(1.8K) 3 桶	玉米粒Q(15K/件) 2 件	薑絲 1 Kg	蒜末 2 Kg			
		紅蘿蔔片 3 Kg	蒜末 1 Kg		吻仔魚 1.5 Kg			
	柴魚片(0.6K) 2 包			翡翠(6K) 1 包				
	蒜末 1 Kg			薑絲 1 Kg				
	白芝麻 0.6 Kg							
1月7日 星期三	白米飯	夏威夷炒飯	蜜汁豬排(學校自備)	炒雲菇青江菜	四寶湯		醣類：90.6 g 脂肪：28.6 g 蛋白質：20.2 g 熱量：704大卡 全穀雜糧 5.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.4份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與堅 4.2份	
餐數		肉絲*溫 30 Kg	地瓜粉 20 Kg	青江菜切(產銷) 83 Kg	山藥中丁 15 Kg			1073
		洋蔥片 12 Kg	麥芽糖(20K) 1 桶	雪白菇 3 Kg	紅蘿蔔片 5 Kg			
		津谷培根CAS 12 Kg	白芝麻 0.6 Kg	蒜末 1.5 Kg	肉片*溫 5 Kg			
		鳳梨碎(3K) 10 桶	生鮮帶骨里肌肉70片入 0 片		豬大骨*溫 5 Kg			
		玉米粒Q 5 Kg			金針菇 5 Kg			
	青椒小丁 3 Kg			薑片 1 Kg				
	蒜末 1 Kg							
	蛋(12k/箱) 1箱,青蔥珠 1Kg,黑胡椒粉 1盒							
1月8日 星期四	五穀米飯(五穀米5K)	香酥虱目魚排	宜蘭西魯肉	木須有機菜	紅棗香菇雞湯(精進)	義美厚豆花	醣類：83.5 g 脂肪：24.1 g 蛋白質：24.0 g 熱量：647大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.4份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份	
餐數		Q虱目魚排(粉60g) 1095 片	高麗菜切片 40 Kg	小松菜切(有機) 78 Kg	冬瓜中丁 30 Kg			1073
			脆筍絲 30 Kg	木耳絲 5 Kg	骨髓丁*卜蜂 12 Kg			
			手工肉羹 6 Kg	蒜末 1.5 Kg	洋蔥片 5 Kg			
			紅蘿蔔絲 6 Kg		生香菇片 3 Kg			
			蛋(30粒/盤/約1.8k) 6 盤		紅棗(1斤) 2 包			
		鴻喜菇 3 Kg		薑片 1 Kg				
		蒜末 1 Kg		乾香菇 0.3 Kg				
1月9日 星期五	有機白米飯	阿嬤滷雞	肉絲扁蒲	豆皮高麗菜	大頭菜魚丸排骨湯		醣類：73.1 g 脂肪：19.2 g 蛋白質：16.4 g 熱量：529大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.0份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份	
餐數		骨髓丁CAS 87 Kg	扁蒲切條 78 Kg	高麗菜切 85 Kg	結頭菜中丁 25 Kg			1073
		紅蘿蔔中丁 10 Kg	肉絲*溫 9 Kg	蒜末 1.5 Kg	珍珠魚丸CAS(利安鑫) 12 Kg			
		硬豆腐中丁4.3K 2 板	紅蘿蔔絲 2 Kg	豆皮-非基改1.8K/袋 1 袋	中排骨*溫 10 Kg			
		青蔥珠 1 Kg	乾香菇絲*斤 1 斤		芹菜珠 1 Kg			
		蒜仁 0.6 Kg	蒜末 1 Kg					
	薑片 0.6 Kg	青蔥珠 1 Kg						
	八角粒 0.3 Kg							

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

製表日：2025/12/30

午餐秘書：教師兼午餐秘書 **吳蕙如**

總務主任：總務主任 **張璟驊**

校長：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。