

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第21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12日 星期一	五穀米飯(五穀米5K)	招牌粉蒸肉 肉丁*溫 70 Kg 南瓜片 25 Kg 蒸肉粉(0.6K) 10 包 蒜末 1 Kg 乾香菇絲*斤 1 斤 香菜 0.6 Kg	燴絲瓜豆腐煲 絲瓜片 88 Kg 肉絲*溫 6 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg 金針菇 5 Kg 豆腐小丁6.5K 3 板 青蔥珠 1.5 Kg	秀菇油菜 油菜切(產銷) 78 Kg 秀珍菇 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	冬瓜貢丸排骨湯 冬瓜中丁 25 Kg 中排骨*溫 12 Kg 貢丸片 12 Kg 芹菜珠 1 Kg 薑絲 1 Kg	蓮霧	醣類: 79.2 g 脂肪: 27.3 g 蛋白質: 30.8 g 熱量: 690大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.8份 蔬菜類 2.0份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
1月13日 星期二	白米飯	紅燒雞排 雞排TS5(CAS) 1096 片 三節翅W6CAS 1093 支 洋蔥片 5 Kg 蒜末 2 Kg 滷包(小磨坊) 1 袋 薑片 1 Kg 八角粒 0.6 Kg (雞翅蒜末2K週三用)	蛋酥脆筍 脆筍絲 45 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg 蒜末 1.5 Kg 蛋(12k/箱) 3 箱 青蔥珠 1 Kg 木耳絲 3 Kg	枸杞金菇高麗菜 高麗菜切片 80 Kg 金針菇 5 Kg 蒜末 1.5 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包	昆布蘿蔔湯 白蘿蔔中丁 30 Kg 中排骨*溫 12 Kg 海帶結 10 Kg 青蔥珠 1 Kg		醣類: 73.9 g 脂肪: 44.0 g 蛋白質: 51.5 g 熱量: 907大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 6.0份 蔬菜類 2.1份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
1月14日 星期三	麵食(白扁麵130K)	台式炒麵 高麗菜切 35 Kg 肉絲*溫 33 Kg 洋蔥絲 15 Kg 雪白菇 6 Kg 芹菜段 5 Kg 油蔥酥(1斤) 3 包 乾香菇絲*斤 1 斤	炸雞翅 地瓜粉 20 Kg 椒鹽粉600g飛馬 1 盒 三節翅W6CAS 1 支	蒜香菠菜 菠菜切段(產銷) 85 Kg 紅蘿蔔絲 4 Kg 蒜末 1.5 Kg	酸辣湯 脆筍絲 15 Kg 肉絲*溫 6 Kg 豬大骨CAS(思牧) 6 Kg 木耳絲 3 Kg 豆腐中丁6.5K 3 板 金針菇 3 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蛋(12k/箱) 1箱,香菜 0.3Kg		醣類: 65.4 g 脂肪: 9.3 g 蛋白質: 20.6 g 熱量: 431大卡 全穀雜糧 3.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.8份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與 0.0份
1月15日 星期四	南瓜飯(南瓜絲10K)	照燒鮮鯛魚 照燒醬(2.4K小磨坊) 6 罐 青蔥珠 1.5 Kg 薑絲 1 Kg 鯛魚丁 0 Kg (鯛魚學校自備)	田園玉米粒 豆薯小丁 30 Kg 紅蘿蔔小丁 10 Kg 粗絞肉*溫 9 Kg 毛豆仁 6 Kg 玉米粒Q(15K/件) 2 件 蒜末 1 Kg	木須荷葉白菜(有機) 荷葉白菜切(有機) 78 Kg 木耳絲 5 Kg 蒜末 1.5 Kg	小魚乾紫菜蛋花湯 豬大骨*溫 12 Kg 小魚乾 3 Kg 海帶芽(乾) 1 Kg 蛋(12k/箱) 1 箱 青蔥珠 1 Kg	福家草莓紅豆大福	醣類: 23.7 g 脂肪: 18.4 g 蛋白質: 12.8 g 熱量: 303大卡 全穀雜糧 1.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.2份 蔬菜類 0.9份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
1月16日 星期五	有機米飯	傳家炒肉燥 粗絞肉*溫 78 Kg 豆干丁 8 Kg 小黃瓜小丁 5 Kg 洋蔥小丁 5 Kg 油蔥酥(1斤) 2 包 蒜末 1 Kg	韓式什錦雜菜 高麗菜切 49 Kg 韓式年糕切片500g 18 包 小肉片*溫 10 Kg 杏鮑菇片 10 Kg 榮祺韓式泡菜(2.7K) 3 包 蒜末 1 Kg	蒜香雙色小蘿蔓 小蘿蔓切(產銷) 78 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蒜末 1.5 Kg	黃瓜薏仁排骨湯 刺瓜片 36 Kg 中排骨*溫 12 Kg 薏仁 5 Kg 生香菇片 3 Kg 芹菜珠 1 Kg		醣類: 78.9 g 脂肪: 32.2 g 蛋白質: 33.2 g 熱量: 743大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.2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: 2026/1/8

午餐秘書:  總務主任:  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。