

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第22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19日 星期一	紫米飯(紫米5K)	京醬肉絲 肉絲*溫 70 Kg 高麗菜切片 20 Kg 豆干片 10 Kg 甜麵醬(3K) 3 桶 蒜末 1 Kg	鮪魚玉米起司烘蛋 洋蔥小丁 15 Kg 玉米粒Q 10 Kg 紅蘿蔔小丁 5 Kg 乳酪絲 3 Kg 蛋(12k/箱) 3 箱 鮪魚罐(1.8K) 3 罐 青蔥珠 1 Kg	炒油菜 油菜切(產銷) 83 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	黑糖鮮奶粉圓 粉圓 36 Kg 鮮奶(福樂1830ml) 10 桶 黑糖(Kg) 5 Kg	櫻桃	醣類: 98.4 g 脂肪: 34.5 g 蛋白質: 37.9 g 熱量: 859大卡 全穀雜糧 6.1份 乳品類 0.1份 豆魚蛋 3.2份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
1月20日 星期二	白米飯	蘑菇洋蔥雞 骨髓丁*卜蜂 87 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	銷魂關東煮 白蘿蔔中丁 40 Kg 玉米段 12 Kg 米血丁CAS 12 Kg 小小油腐丁 9 Kg 芋頭籤(1K/包) 9 包 薑片 1 Kg	香菇小白菜 小白菜切(產銷) 81 Kg 生香菇片 3 Kg 薑絲 1 Kg	味噌海芽豆腐湯 豆腐小丁6.5K 6 板 洋蔥絲 5 Kg 味噌(3K) 3 箱 海帶芽(濕*切) 3 Kg 小魚乾 1 Kg		醣類: 81.2 g 脂肪: 32.9 g 蛋白質: 33.6 g 熱量: 760大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.2份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
1月21日 星期三	白米飯	咖哩飯 肉片*溫 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	香酥無骨雞排(學校自備) 無骨香雞排(60人) 0 片	香菇高麗菜 高麗菜切片 80 Kg 生香菇片 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	酸菜豬血湯 豬血丁 36 Kg 酸菜絲(黑葉) 15 Kg 豬大骨*溫 10 Kg 油蔥酥(1斤) 3 包 韭菜段 2 Kg	光泉國產豆奶	醣類: 76.9 g 脂肪: 26.8 g 蛋白質: 25.3 g 熱量: 650大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.2份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
1月22日 星期四	十穀米飯(十穀米5K)	破朴子蒸鮮魚 鮫魚片 50G(Q) 1097 片 破朴子(3K) 1 桶 薑絲 1 Kg	螞蟻上樹 高麗菜絲 48 Kg 粗絞肉*溫 9 Kg 紅蘿蔔絲 6 Kg 冬粉(3K) 3 袋 木耳絲 3 Kg 乾香菇絲 0.6 Kg	枸杞金菇青江菜 青江菜切(產銷) 80 Kg 金針菇 5 Kg 蒜末 1.5 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包	麻油雞湯(精進) 高麗菜切片 30 Kg 骨髓丁CAS(大成) 12 Kg 米血丁CAS 6 Kg 紅棗(1斤) 1 包 薑片 1 Kg	鎮東蛋糕	醣類: 81.2 g 脂肪: 24.4 g 蛋白質: 26.8 g 熱量: 656大卡 全穀雜糧 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.3份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
1月23日 星期五	有機米飯	醬燒雞肉 骨髓丁*卜蜂 87 Kg 南瓜中丁 20 Kg 杏鮑菇片 5 Kg 薑片 1 Kg	大頭菜肉片 結頭菜中丁 36 Kg 洋蔥絲 18 Kg 肉片*溫 15 Kg 豆干片 15 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蒜末 1 Kg	木須有機小松 小松菜切(有機) 78 Kg 木耳絲 5 Kg 蒜末 1.5 Kg	綜合火鍋湯 高麗菜切片 20 Kg 玉米段 12 Kg 雞骨 10 Kg 珍珠魚丸CAS(利安鑫) 6 Kg 黑輪丁CAS 6 Kg 芹菜珠 1 Kg		醣類: 76.1 g 脂肪: 32.8 g 蛋白質: 40.2 g 熱量: 759大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 4.3份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份

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

製表日: 2026/1/13

午餐秘書: 教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任 洪孟真

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。