

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第10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
4月13日 星期一	糙米飯(糙米5K)	栗子馬鈴薯燒肉 肉丁*溫 69 Kg 馬鈴薯中丁Q 20 Kg 紅蘿蔔中丁Q 10 Kg 栗子(冷凍) 8 Kg 薑片 1.5 Kg	紅蘿蔔杏鮑菇炒蛋 紅蘿蔔絲Q 35 Kg 蛋(6k/箱) 7箱 杏鮑菇絲Q 3 Kg 青蔥珠 1 Kg	木須高麗菜 高麗菜切Q 85 Kg 木耳絲 2 Kg 蒜末 1.5 Kg	榨菜冬粉肉絲湯 榨菜絲 24 Kg 肉絲*溫 10 Kg 冬粉(3K) 1袋 薑絲 1 Kg	香蕉	醣類: 80.3 g 脂肪: 27.4 g 蛋白質: 29.6 g 熱量: 694大卡 全穀雜糧 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.9份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
4月14日 星期二	白米飯	黑糖金瓜燒肉 肉丁*溫 69 Kg 南瓜中丁Q 35 Kg 黑糖(Kg) 5 Kg 薑片 1.5 Kg 青蔥珠 1.5 Kg 辣椒 0.6 Kg 花椒粒 0.3 Kg	夜市炒泡麵 王子麵 270包 豆芽菜Q 30 Kg 粗絞肉*溫 10 Kg 紅蘿蔔絲Q 5 Kg 韭菜段Q 3 Kg 木耳絲 2 Kg 沙茶醬(3K) 1罐 蒜末 1Kg, 青蔥珠 1Kg	雙色油菜 油菜切(產銷) 80 Kg 金針菇Q 5 Kg 蒜末 1.5 Kg	翡翠叻仔魚湯(蒜末2K週三用) 高麗菜絲Q 15 Kg 豬大骨*溫 9 Kg 蒜末 2 Kg 豆腐中丁6.5K 2板 叻仔魚 1.5 Kg 翡翠(6K) 1包 薑絲 1 Kg		醣類: 96.8 g 脂肪: 26.3 g 蛋白質: 31.3 g 熱量: 752大卡 全穀雜糧 5.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.6份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
4月15日 星期三	米粉(米粉36k)	小卷米粉湯 高麗菜切片Q 44 Kg 肉絲*溫 18 Kg 芋頭小丁*冷 15 Kg Q魷魚條(2K/包) 10包 乾香菇絲 1 Kg 紅蔥碎 1 Kg 紅蔥醬(3K) 1罐 芹菜段Q 1 Kg	蜜汁豬排(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	炒雪菇美生菜 美生菜切(產銷) 86 Kg 雪白菇Q 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	水晶餃(1顆/人) 水晶餃(25粒) 33 Kg 蒜末1斤 1包 薑泥1斤 1包 香菜 0.6 Kg		醣類: 70.3 g 脂肪: 5.6 g 蛋白質: 11.6 g 熱量: 379大卡 全穀雜糧 3.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.3份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與 0.2份
4月16日 星期四	五穀米飯(五穀米5K)	香酥虱目魚排 Q虱目魚排(粉60g) 1094片 薑絲 2 Kg	宜蘭西魯肉 高麗菜切片Q 40 Kg 鮮筍絲Q 30 Kg 手工肉羹 6 Kg 紅蘿蔔絲Q 6 Kg 蛋(30粒/盤/約1.8k) 6盤 金針菇Q 3 Kg 蒜末 1 Kg	玉米筍有機菜 小松菜切(有機) 78 Kg 玉米筍切Q 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	紅棗香菇雞湯(精進) 冬瓜中丁Q 35 Kg 骨腿丁CAS(大成) 12 Kg 生香菇片Q 3 Kg 紅棗(1斤) 2包 薑片 1 Kg 乾香菇 0.3 Kg	光泉玉米脆片奶酪	醣類: 81.7 g 脂肪: 24.0 g 蛋白質: 23.4 g 熱量: 637大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.4份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
4月17日 星期五	有機白米飯	阿嬤滷雞 骨腿丁CAS(大成) 87 Kg 紅蘿蔔中丁Q 10 Kg 豆干切角 9 Kg 薑片 1 Kg 青蔥珠 1 Kg	肉絲黃瓜 刺瓜片Q 78 Kg 肉絲*溫 9 Kg 紅蘿蔔絲Q 2 Kg 蒜末 1 Kg 青蔥珠 1 Kg 乾香菇絲*斤 1斤	香菇小白菜 蚵白菜切(產銷) 81 Kg 生香菇片Q 3 Kg 薑絲 1 Kg	枸杞蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁Q 30 Kg 中排骨*溫 12 Kg 金針菇Q 5 Kg 芹菜珠Q 1 Kg 枸杞(1斤) 1包		醣類: 67.9 g 脂肪: 31.4 g 蛋白質: 31.0 g 熱量: 683大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.2份 蔬菜類 2.0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: 2026/4/7

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:

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, 對菜單上上述食材過敏者請注意。