

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第11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20日 星期一	五穀米飯(五穀米5K)	夜市半香雞排(回饋升級加大) 沾粉半香雞排(40入)/片 1094 片	蔥花麻婆豆腐 豆腐中丁4.3K 18 板 粗絞肉*溫 9 Kg 不辣豆瓣醬(3K) 3 桶 紅蘿蔔小丁Q 3 Kg 蒜末1斤 2 包 青蔥珠 1.5 Kg	炒油菜 油菜切(產銷) 80 Kg 紅蘿蔔絲Q 3 Kg 蒜末1斤 2 包	鮮筍排骨湯 鮮筍片Q 35 Kg 中排骨*溫 12 Kg 芹菜珠Q 1.2 Kg	甜 蜜 木 子	醣類： 73.6 g 脂肪： 43.1 g 蛋白質： 45.2 g 熱量： 866大卡 全穀雜糧4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋15.9份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與13.1份
4月21日 星期二	白米飯	招牌粉蒸肉 肉丁*溫 70 Kg 馬鈴薯中丁Q 30 Kg 蒸肉粉(0.6K) 10 包 蒜末 1 Kg 青蔥珠 1 Kg	蛋酥瓠瓜 扁蒲切條Q 86 Kg 紅蘿蔔絲Q 5 Kg 蒜末 1.5 Kg 蛋(12k/箱) 1 箱 青蔥珠 1 Kg	枸杞高麗菜 高麗菜切片Q 80 Kg 蒜末1斤 2 包 生機枸杞(1斤) 1 包	關東煮湯 白蘿蔔中丁Q 22 Kg 玉米段Q 10 Kg 豬大骨*溫 10 Kg 米血丁CAS 6 Kg 小小油腐丁 5 Kg 芋頭籤(1K/包) 5 包 芹菜珠Q 1 Kg		醣類： 88.0 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 29.2 g 熱量： 676大卡 全穀雜糧4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋12.4份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與13.1份
4月22日 星期三	麵食(白扁麵140K)	義式肉醬麵 粗絞肉*溫 36 Kg 洋蔥小丁Q 30 Kg 小黃瓜小丁Q 11 Kg 紅蘿蔔小丁Q 9 Kg 義大利醬(3K) 3 桶 蕃茄醬(3K*可果*鐵) 3 桶 蘑菇醬(3K台塑) 2 桶 蒜末 1 Kg	滷雞腿(學校自備) 薑片 1 Kg 滷包(小磨坊) 1 袋 八角粒 0.6 Kg 雞腿D6 0 支	蒜香美生菜 美生菜切(產銷) 80 Kg 紅蘿蔔絲Q 4 Kg 蒜末 1.5 Kg	南瓜濃湯 南瓜小丁去皮Q 15 Kg 洋蔥小丁Q 9 Kg 玉米濃湯粉 6 包 紅蘿蔔小丁Q 6 Kg 鮮奶(福樂1830ml) 5 桶 玉米粒Q(15K/件) 1 件 蛋(6k/箱) 1 箱 黑胡椒粒(0.6K) 1 包		醣類： 66.9 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 25.2 g 熱量： 445大卡 全穀雜糧3.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋11.2份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與10.0份
4月23日 星期四	南瓜飯(南瓜絲10K)	糖醋魚丁 水鯊魚丁 100 Kg 洋蔥片Q 24 Kg 彩椒片Q 3 Kg 蒜末1斤 2 包 地瓜粉(20Kg) 1 袋	田園玉米粒 豆薯小丁Q 30 Kg 紅蘿蔔小丁Q 10 Kg 粗絞肉*溫 9 Kg 毛豆仁 6 Kg 玉米粒Q(15K/件) 2 件 蒜末1斤 2 包	鴻喜菇味美菜(有機) 味美菜切(有機) 78 Kg 鴻喜菇Q 3 Kg 蒜末1斤 2 包	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	鎮東 蔓越 莓核 桃軟 法	醣類： 22.2 g 脂肪： 27.7 g 蛋白質： 33.7 g 熱量： 470大卡 全穀雜糧1.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋14.3份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與13.1份
4月24日 星期五	有機米飯	傳家炒肉燥 粗絞肉*溫 78 Kg 豆干丁 6 Kg 小黃瓜小丁Q 5 Kg 洋蔥小丁Q 5 Kg 玉米粒Q(15K/件) 1 件 油蔥酥 3 包	韓式什錦雜菜 高麗菜切Q 49 Kg 韓式年糕切片500g 20 包 杏鮑菇片Q 10 Kg 肉絲*溫 5 Kg 榮祺韓式泡菜(2.7K) 3 包 蒜末 1 Kg	蒜香雙色豆芽菜 有機豆芽菜 78 Kg 木耳絲 3 Kg 紅蘿蔔絲Q 2 Kg 蒜末 1.5 Kg	紅棗大頭菜排骨湯 結頭菜中丁Q 36 Kg 中排骨*溫 12 Kg 生香菇片Q 3 Kg 芹菜珠Q 1 Kg 紅棗(1斤) 1 包	光 泉 國 產 豆 奶	醣類： 79.4 g 脂肪： 30.9 g 蛋白質： 38.6 g 熱量： 751大卡 全穀雜糧4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋14.1份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與13.1份

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918 製表日：2026/4/17

午餐秘書： 總務主任： 校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

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、含銨質之穀物、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。