

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第12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27日 星期一	五穀米飯(五穀米5K)	東坡扣肉 肉丁*溫 69 Kg 筍乾(切) 42 Kg 薑片 1 Kg 八角粒 0.6 Kg	蔥燒鮮菇肉絲 扁蒲切條Q 53 Kg 洋蔥絲Q 10 Kg 肉絲*溫 9 Kg 紅蘿蔔絲Q 5 Kg 金針菇Q 5 Kg 木耳絲 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	秀菇油菜 油菜切(產銷) 78 Kg 秀珍菇Q 3 Kg 蒜末1斤 2 包	黑糖綠豆薏仁湯 綠豆 18 Kg 小薏仁 15 Kg 黑糖(Kg) 5 Kg		醣類：98.6 g 脂肪：24.0 g 蛋白質：33.5 g 熱量：748大卡 全穀雜糧 5.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.1份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
4月28日 星期二	白米飯	三杯雞 骨腿丁CAS(大成) 87 Kg 杏鮑菇片Q 24 Kg 蒜末 1 Kg 薑片 1 Kg 麻油(3K) 1 桶 九層塔 0.6 Kg	豆漿南瓜絲蒸蛋 蛋(30粒/盤/約1.8k) 32 盤 南瓜絲Q 20 Kg 國產無糖豆漿(5K)*榮 4 包	炒小白菜(蒜末週三用) 小白菜切(產銷) 78 Kg 生香菇片Q 3 Kg 蒜末 2 Kg 薑絲1斤 2 包	蔬菜豆腐湯 高麗菜切片Q 15 Kg 豬大骨*溫 9 Kg 豆腐中丁6.5K 4 板 海帶芽(濕*切) 2.5 Kg 吻仔魚 0.6 Kg		醣類：70.1 g 脂肪：37.4 g 蛋白質：35.9 g 熱量：765大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.9份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與 3.6份
4月29日 星期三	白米飯	夏威夷炒飯 肉絲*溫 30 Kg 洋蔥片Q 12 Kg 津谷培根CAS 12 Kg 鳳梨碎(3K) 10 桶 玉米粒Q 5 Kg 青椒小丁Q 3 Kg 蒜末1斤 2 包 黑胡椒粉 1盒,蛋(12k/箱) 1箱,青蔥珠 1Kg	滷豬排(蒜末已送) 滷包(小磨坊) 1 袋 八角粒 0.6 Kg 鐵路豬排100入 0 片 蒜末 0 Kg	紅片高麗菜 高麗菜切Q 86 Kg 紅蘿蔔片Q 4 Kg 蒜末1斤 2 包	澎湖海菜蛋花湯 澎湖海菜250g/盒 22 盒 雞骨CAS 12 Kg 玉米粒Q 7 Kg 蛋(15k/箱) 1 箱		醣類：73.1 g 脂肪：29.0 g 蛋白質：19.2 g 熱量：635大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.4份 蔬菜類 0.9份 水果類 0.0份 油脂與 4.2份
4月30日 星期四	海苔飯(海苔粉一包)	香酥魚丁 水鯊魚丁 120 Kg 檸檬椒鹽粉0.3K 2 包 地瓜粉(20Kg) 1 袋	洋芋毛豆 馬鈴薯小丁Q 33 Kg 豆干丁 24 Kg 毛豆仁Q 6 Kg 紅蘿蔔小丁Q 5 Kg 蒜末 1 Kg	炒味美 味美菜切(有機) 78 Kg 蒜末1斤 2 包 生機枸杞(1斤) 1 包	綜合火鍋湯 白蘿蔔中丁Q 21 Kg 玉米段Q 12 Kg 豬大骨*溫 9 Kg 小肉片*溫 6 Kg 芹菜珠Q 1 Kg	黃金奇異果(斗南欣芳行肉包)	醣類：74.3 g 脂肪：16.4 g 蛋白質：43.6 g 熱量：622大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 4.9份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與 0.0份
五一勞動節全國放假							

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

製表日：2026/4/21

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

虎尾國民小學 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。