




A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第19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
6月15日 星期一	糙米飯(糙米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 52 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 1.2 Kg	秀菇油菜 油菜切(產銷) 78 Kg 秀珍菇Q 3 Kg 蒜末1斤 2包	豬肉大醬湯 白蘿蔔中丁Q 30 Kg 紅蘿蔔中丁Q 10 Kg 小肉片*溫 6 Kg 韓式大醬500g 2盒 昆布 0.6 Kg 芹菜珠Q 0.6 Kg	香蕉	醣類：79.2 g 脂肪：24.7 g 蛋白質：29.9 g 熱量：662大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.3份 蔬菜類 2.2份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.1份
6月16日 星期二	糯米飯	肉粽(學校自備) 台式肉粽 0個	開陽白菜滷 大白菜切Q 70 Kg 紅蘿蔔絲Q 6 Kg 木耳絲 4 Kg 豆皮-非基改1.8K/袋 4袋 蒜末1斤 2包 蝦皮 1 Kg	枸杞金菇芥藍菜 芥藍菜切 80 Kg 金針菇Q 5 Kg 蒜末1斤 2包 生機枸杞(1斤) 1包	筍片豆腐湯 鮮筍片Q 30 Kg 中排骨*溫 9 Kg 豆腐小丁4.3K 5板 香菜 0.5 Kg		醣類：6.6 g 脂肪：4.0 g 蛋白質：10.5 g 熱量：97大卡 全穀雜糧 0.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.0份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與鹽 0.0份
6月17日 星期三	白米飯	夏威夷炒飯 肉絲*溫 26 Kg 蛋(10粒/盒/約0.6k) 17盒 洋蔥片Q 10 Kg 津谷培根CAS 9 Kg 鳳梨碎(3K) 8桶 玉米粒Q 5 Kg 青椒小丁Q 3 Kg 蒜末1斤 2包,青蔥珠 1Kg,黑胡椒粉 1盒	滷雞翅 三節翅W6CAS 934支 滷包(小磨坊) 1袋 八角粒 0.6 Kg 蒜末 0 Kg	炒小白菜 小白菜切(產銷) 65 Kg 生香菇片Q 2 Kg 薑絲1斤 2包	澎湖海菜吻仔魚蛋花湯 澎湖海菜250g/盒 10盒 雞骨CAS 10 Kg 玉米粒Q 6 Kg 吻仔魚 1 Kg 蛋(12k/箱) 1箱		醣類：71.4 g 脂肪：41.5 g 蛋白質：38.5 g 熱量：824大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 4.0份 蔬菜類 0.8份 水果類 0.0份 油脂與鹽 4.1份
6月18日 星期四	五穀米飯(五穀米4K)	糖醋魚丁 水鯊魚丁 85 Kg 洋蔥片Q 20 Kg 蒜末1斤 2包 彩椒片Q 2 Kg 地瓜粉(20Kg) 1袋	螞蟻上樹 高麗菜絲Q 41 Kg 冬粉 8 Kg 粗絞肉*溫 8 Kg 紅蘿蔔絲Q 5 Kg 木耳絲 2.5 Kg 乾香菇絲 0.6 Kg	玉米筍有機空心菜 空心菜切(產銷) 67 Kg 玉米筍切Q 3 Kg 蒜末 1 Kg	紅棗香菇雞湯(精進) 冬瓜中丁Q 30 Kg 骨腿丁CAS(大成) 10 Kg 生香菇片Q 3 Kg 紅棗(1斤) 1包 薑片 0.8 Kg 乾香菇 0.3 Kg	鎮東波蘿麵包	醣類：82.0 g 脂肪：28.7 g 蛋白質：35.4 g 熱量：735大卡 全穀雜糧 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.6份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與鹽 3.1份
 端 午 節 							

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918 製表日：2026/6/9
 午餐秘書：  吳蕙如 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，對菜單上述食材過敏者請注意。