

A14 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第2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
9月7日 星期一	五穀米飯(五穀米5K)	招牌粉蒸肉 肉丁*溫 71 Kg 馬鈴薯中丁Q 30 Kg 蒸肉粉(0.6K) 10 包 青蔥珠 1 Kg 蒜末 0 Kg	敏豆玉米筍黑輪 敏豆(冷凍) 55 Kg 甜不辣條Q 15 Kg 玉米筍切Q 10 Kg 蒜末1斤 0 包	紅片高麗菜(蒜一天量) 高麗菜切Q 88 Kg 蒜末1斤 6 包 紅蘿蔔片Q 4 Kg	茶壺湯 鮮筍片Q 30 Kg 中排骨*溫 10 Kg 生香菇片Q 5 Kg 柴魚片(0.6K) 2 包 紅蘿蔔片Q 1 Kg	香蕉	醣類： 88.9 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 677大卡 全穀雜糧 5.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.2份 蔬菜類 1.7份 水果類 1.0份 油脂與 3.1份
9月8日 星期二	白米飯	紅燒雞排(蒜末2K週三用) 雞排TS5(CAS) 1112 片 洋蔥片Q 5 Kg 蒜末 2 Kg 薑片 1 Kg 滷包(小磨坊) 1 袋 八角粒 0.6 Kg	毛豆蟹肉筍羹 鮮筍絲Q 60 Kg 蠔味絲 9 Kg 毛豆仁Q 5 Kg 金針菇Q 5 Kg 紅蘿蔔絲Q 3 Kg 蒜末1斤 2 包	鐵板肉絲銀芽(蒜一天量) 有機豆芽菜 60 Kg 洋蔥絲Q 12 Kg 肉絲*溫 5 Kg 蒜末1斤 4 包 紅蘿蔔絲Q 3 Kg	昆布玉米蘿蔔湯 白蘿蔔中丁Q 30 Kg 玉米段CAS 12 Kg 中排骨*溫 6 Kg 海帶結 6 Kg 青蔥珠 1 Kg		醣類： 73.9 g 脂肪： 30.3 g 蛋白質： 30.4 g 熱量： 696大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.3份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
9月9日 星期三	白扁麵(130K)	台式炒麵 高麗菜切Q 36 Kg 肉絲*溫 33 Kg 洋蔥絲Q 15 Kg 彩椒絲Q 5 Kg 油蔥酥(1斤) 3 包 乾香菇絲*斤 1 斤	炸豬排 里肌肉片60g*溫 0 片	秀菇油菜 油菜切(產銷) 79 Kg 秀珍菇Q 3 Kg 蒜末1斤 2 包	酸辣湯 鮮筍絲Q 15 Kg 肉絲*溫 6 Kg 豬大骨*溫 6 Kg 木耳絲 3 Kg 豆腐中丁6.5K 3 板 金針菇Q 3 Kg 紅蘿蔔絲Q 2 Kg 蛋(12k/箱) 1箱,香菜 0.3Kg		醣類： 45.5 g 脂肪： 9.1 g 蛋白質： 19.6 g 熱量： 343大卡 全穀雜糧 2.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.8份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與 0.0份
9月10日 星期四	南瓜飯(南瓜絲10K)	京都蒲燒鯛 蒲燒鯛(110入/45g/件) 10 件 青蔥珠 1.5 Kg 白芝麻 0.6 Kg	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15K(CAS)/件 2 件 蒜末1斤 1 包	木須青松菜(有機)(蒜一天量) 青松菜切(有機) 80 Kg 木耳絲 5 Kg 蒜末1斤 4 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	鎮東蛋糕	醣類： 29.5 g 脂肪： 18.9 g 蛋白質： 15.5 g 熱量： 341大卡 全穀雜糧 1.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.7份 蔬菜類 0.9份 水果類 0.0份 油脂與 3.1份
9月11日 星期五	有機米飯	冬瓜肉燥 粗絞肉*溫 80 Kg 豆干丁 6 Kg 冬瓜小丁Q 5 Kg 洋蔥小丁Q 5 Kg 玉米粒Q(15K/件) 1 件	韓式什錦雜菜 高麗菜切Q 50 Kg 韓式年糕切片500g 18 包 杏鮑菇片Q 10 Kg 榮祺韓式泡菜(2.7K) 3 包 角螺-非基改1.8K/袋 2 袋 蒜末1斤 1 包	蒜香雙色小白菜(蒜一天量) 小白菜切(產銷) 80 Kg 蒜末1斤 4 包 木耳絲 3 Kg 紅蘿蔔絲Q 2 Kg	紅棗黃瓜排骨湯 刺瓜片Q 36 Kg 中排骨*溫 12 Kg 生香菇片Q 3 Kg 紅棗(1斤) 1 包 芹菜珠Q 1 Kg		醣類： 76.1 g 脂肪： 31.0 g 蛋白質： 31.5 g 熱量： 713大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.1份 蔬菜類 1.8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：2026/9/1

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： 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。