

A14 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第3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14日星期一	紫米飯(紫米5K)	三杯雞	紅蘿蔔杏鮑菇炒蛋	木須高麗菜	黑糖綠豆薏仁湯	黃金奇異果	醣類： 93.2 g	
餐數		9月14日星期一	9月14日星期一	9月14日星期一	9月14日星期一		9月14日星期一	脂肪： 34.7 g
1084		9月14日星期一	9月14日星期一	9月14日星期一	9月14日星期一		9月14日星期一	蛋白質： 35.2 g
9月14日星期一		9月14日星期一	9月14日星期一	9月14日星期一	9月14日星期一		9月14日星期一	熱量： 832大卡
9月14日星期一		9月14日星期一	9月14日星期一	9月14日星期一	9月14日星期一		9月14日星期一	9月14日星期一
9月15日星期二	白米飯	破朴子蒸旗魚	冬瓜肉片	炒香菇青花菜	竹筍爆皮湯		醣類： 71.1 g	
餐數		9月15日星期二	9月15日星期二	9月15日星期二	9月15日星期二		9月15日星期二	脂肪： 27.8 g
1084		9月15日星期二	9月15日星期二	9月15日星期二	9月15日星期二		9月15日星期二	蛋白質： 33.3 g
9月15日星期二		9月15日星期二	9月15日星期二	9月15日星期二	9月15日星期二		9月15日星期二	熱量： 663大卡
9月15日星期二		9月15日星期二	9月15日星期二	9月15日星期二	9月15日星期二		9月15日星期二	9月15日星期二
9月16日星期三	白米飯	咖哩飯	香酥無骨雞排(學校自備)	鐵板肉絲銀芽	蔬菜羅宋湯		醣類： 77.2 g	
餐數		9月16日星期三	9月16日星期三	9月16日星期三	9月16日星期三		9月16日星期三	脂肪： 23.5 g
1084		9月16日星期三	9月16日星期三	9月16日星期三	9月16日星期三		9月16日星期三	蛋白質： 23.0 g
9月16日星期三		9月16日星期三	9月16日星期三	9月16日星期三	9月16日星期三		9月16日星期三	熱量： 617大卡
9月16日星期三		9月16日星期三	9月16日星期三	9月16日星期三	9月16日星期三		9月16日星期三	9月16日星期三
9月17日星期四	十穀米飯(十穀米5K)	京醬肉絲	泡菜韓式年糕	秀菇地瓜葉	蘿蔔油豆腐排骨湯	光泉玉米脆片奶酪	醣類： 88.6 g	
餐數		9月17日星期四	9月17日星期四	9月17日星期四	9月17日星期四		9月17日星期四	脂肪： 30.8 g
1084		9月17日星期四	9月17日星期四	9月17日星期四	9月17日星期四		9月17日星期四	蛋白質： 33.6 g
9月17日星期四		9月17日星期四	9月17日星期四	9月17日星期四	9月17日星期四		9月17日星期四	熱量： 767大卡
9月17日星期四		9月17日星期四	9月17日星期四	9月17日星期四	9月17日星期四		9月17日星期四	9月17日星期四
9月18日星期五	有機米飯	醬燒雞肉	奶油培根玉米洋芋	木須有機菜	澎湖海菜蛋花湯		醣類： 78.8 g	
餐數		9月18日星期五	9月18日星期五	9月18日星期五	9月18日星期五		9月18日星期五	脂肪： 22.9 g
1084		9月18日星期五	9月18日星期五	9月18日星期五	9月18日星期五		9月18日星期五	蛋白質： 31.5 g
9月18日星期五		9月18日星期五	9月18日星期五	9月18日星期五	9月18日星期五		9月18日星期五	熱量： 654大卡
9月18日星期五		9月18日星期五	9月18日星期五	9月18日星期五	9月18日星期五		9月18日星期五	9月18日星期五

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918 製表日：2026/9/8

午餐秘書： 教師兼午餐秘書 吳蕙如 總務主任 師兼總務主任 張璟驊 校長： 虎尾國民小學 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。