A14 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第10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
11月2日星期一	五穀米飯(五穀米5K)	辛奇燉豬肉 肉丁*溫 71 Kg 韓式年糕條500g 25 包 馬鈴薯中丁Q 25 Kg 韓式大醬KG 3 Kg 蒜末1斤 2 包 青蔥段 1 Kg	辦桌海鮮筍羹 鮮筍絲Q 55 Kg 紅蘿蔔絲Q 6 Kg 蟳味絲 6 Kg 魷魚條Q(2K/包) 6 包 木耳絲 5 Kg 蒜末1斤 2 包	秀菇油菜 油菜切(產銷) 80 Kg 秀珍菇Q 3 Kg 蒜末1斤 2 包	黑糖鮮奶粉圓 粉圓 36 Kg 鮮奶(福樂1830ml) 10 桶 黑糖(Kg) 5 Kg	甜柿	醣類：107.1 g 脂肪：24.1 g 蛋白質：30.2 g 熱量：773大卡 全穀雜糧 6.6份 乳品類 0.1份 豆魚蛋肉 2.1份 蔬菜類 0.9份 水果類 1.0份 油脂與堅果 3.1份
11月3日星期二	白米飯	炸虱目魚柳(2-3尾/份 虱目魚柳(0.6K) 122 包 香辣椒鹽粉(小磨坊) 1 盒 地瓜粉(20Kg) 1 袋 青蔥珠 1 Kg	蔥花麻婆豆腐 豆腐中丁6.5K 12 板 粗絞肉*溫 9 Kg 紅蘿蔔小丁Q 3 Kg 不辣豆瓣醬(3K) 2 桶 蒜末1斤 2 包 青蔥珠 2 Kg 辣豆瓣醬(3K) 1 桶	紅片高麗菜 高麗菜切Q 88 Kg 紅蘿蔔片Q 4 Kg 蒜末1斤 2 包	綜合火鍋湯 白蘿蔔中丁Q 21 Kg 玉米段CAS 12 Kg 珍珠魚丸CAS(利安鑫) 12 Kg 豬大骨*溫 9 Kg 芹菜珠Q 1 Kg		醣類：74.2 g 脂肪：28.6 g 蛋白質：30.4 g 熱量：678大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.9份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅果 3.1份
11月4日星期三	白米飯	鹹香豬肉黃金拌飯 鹹豬肉片 42 Kg 高麗菜切片Q 22 Kg 洋蔥小丁Q 20 Kg 玉米粒Q 12 Kg 蛋(15k/箱) 1 箱 青蔥珠 1 Kg	滷雞腿(學校自行加菜) 滷包(小磨坊) 1 袋 薑片1K 1 包 八角粒 0.6 Kg 雞腿D5 1085 支 雞腿D5備品 20 支	蒜香青江菜 青江菜切(產銷) 82 Kg 紅蘿蔔絲Q 4 Kg 蒜末1斤 2 包	蔬菜豆腐湯 小白菜切(產銷) 20 Kg 豬大骨*溫 9 Kg 豆腐中丁6.5K 5 板 海帶芽(濕*切) 2.5 Kg 小魚乾 1 Kg		醣類：72.0 g 脂肪：20.6 g 蛋白質：24.0 g 熱量：564大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.2份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果 3.1份
11月5日星期四	糙米飯(糙米5K)	香橙咕咕雞 骨腿丁CAS*大成 87 Kg 小黃瓜片Q 12 Kg 彩椒片Q 5 Kg 柳橙汁(2.5L*濃) 2 瓶 紅蘿蔔片Q 2 Kg 青蔥珠 1 Kg	南瓜豆漿蒸蛋 南瓜絲Q 30 Kg 蛋(12k/箱) 4 箱 國產無糖豆漿(5K)*榮 2 包 翡翠(6K) 1 包	炒小白菜 小白菜切(產銷) 80 Kg 生香菇片Q 2 Kg 薑絲1斤 2 包	溫州大餛飩湯(國產證明) 溫州大餛飩kg 18 Kg 榨菜絲 10 Kg 雞骨CAS 10 Kg 油蔥酥(1斤) 2 包 芹菜珠Q 1.5 Kg	福記滷蛋(每人2個)	醣類：80.8 g 脂肪：33.9 g 蛋白質：32.1 g 熱量：765大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 3.1份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與堅果 3.1份
11月6日星期五	有機米飯	東坡扣肉 肉丁*溫 75 Kg 筍乾(切) 35 Kg 滷包(小磨坊) 1 袋 薑片1K 1 包	黃瓜鮮繪 刺瓜片Q 80 Kg 火鍋肉片*溫 9 Kg 紅蘿蔔絲Q 2 Kg 蒜末1斤 2 包 乾香菇絲*斤 1 斤 青蔥珠 1 Kg	枸杞味美 味美菜切(有機) 80 Kg 蒜末1斤 2 包 生機枸杞(1斤) 1 包	蘿蔔油腐排骨湯 白蘿蔔中丁Q 34 Kg 中排骨*溫 9 Kg 小小油腐丁 8 Kg 紅蘿蔔中丁Q 6 Kg 芹菜珠Q 1 Kg		醣類：72.9 g 脂肪：25.4 g 蛋白質：31.0 g 熱量：647大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.6份 蔬菜類 2.2份 水果類 0.0份 油脂與堅果 3.1份
餐數		1085	1085	1085	1085		1085

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918　　製表日：2026/10/28

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：[illegible]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。