A14 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第11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9日星期一 餐數1085	五穀米飯(五穀米5K)	客家鹹香豬 鹹豬肉片 74 Kg 洋蔥片Q 20 Kg 豆干片 10 Kg 青蔥段 1 Kg 蒜末1斤 0 包	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 28 Kg 中排骨*溫 12 Kg 生香菇片Q 5 Kg 柴魚片(0.6K) 2 包 紅蘿蔔片Q 1 Kg	橘子	醣類：84.1 g 脂肪：20.7 g 蛋白質：29.8 g 熱量：637大卡 全穀雜糧 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.9份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子 3.1份
11月10日星期二 餐數1085	白米飯	花雕雞 骨腿丁CAS*大成 87 Kg 高麗菜切片Q 15 Kg 杏鮑菇中丁Q 6 Kg 花雕酒0.6K 4 瓶 枸杞(1斤) 1 包 薑片1K 1 包 青蔥段 0.6 Kg	沙嗲炒滷味 白蘿蔔中丁Q 40 Kg 珍珠魚丸CAS(利安鑫) 12 Kg 海帶結 10 Kg 紅蘿蔔中丁Q 6 Kg 米血丁CAS 3 Kg 凍豆腐中丁6.5K 2 板 沙茶醬(3K) 1 罐	鐵板肉絲銀芽 有機豆芽菜 60 Kg 洋蔥絲Q 12 Kg 肉絲*溫 5 Kg 紅蘿蔔絲Q 3 Kg 蒜末1斤 2 包	吻仔魚紫菜蛋花湯 豬大骨*溫 12 Kg 吻仔魚Q 1.5 Kg 海帶芽(乾) 1.5 Kg 蛋(12k/箱) 1 箱 青蔥珠 1 Kg		醣類：76.6 g 脂肪：32.3 g 蛋白質：33.2 g 熱量：729大卡 全穀雜糧 4.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 3.3份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子 3.1份
11月11日星期三 餐數1085	麵食(細烏龍麵140K)	義式肉醬麵 粗絞肉*溫 35 Kg 洋蔥小丁Q 30 Kg 小黃瓜小丁Q 10 Kg 紅蘿蔔小丁Q 8 Kg 蕃茄醬(3K*可果*鐵) 3 桶 蘑菇醬(3K台塑) 3 桶 義大利醬(3K) 2 桶 蒜末1斤 2 包	烤雞(學校自備) 烤雞(代) 0 隻 每人2塊	秀菇美生菜 美生菜切(產銷) 82 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 7 Kg 豬大骨*溫 6 Kg 金針菇Q 4 Kg 木耳絲 3 Kg 豆腐中丁6.5K 3 板 紅蘿蔔絲Q 2 Kg 蛋(12k/箱) 1箱,香菜 0.3Kg		醣類：57.2 g 脂肪：8.9 g 蛋白質：24.8 g 熱量：410大卡 全穀雜糧 2.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.9份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份
11月12日星期四 餐數1085	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 0 包	木須有機菜(蒜末一天量) 青松菜切(有機) 80 Kg 木耳絲 5 Kg 蒜末1斤 4 包	香菇山藥排骨湯 山藥中丁Q 14 Kg 白蘿蔔中丁Q 10 Kg 當歸包 10 包 中排骨*溫 9 Kg 玉米段CAS 6 Kg 生香菇片Q 3 Kg 紅棗(1斤) 1 包	鎮東蛋糕+光泉保久乳或豆漿	醣類：31.7 g 脂肪：18.4 g 蛋白質：12.4 g 熱量：339大卡 全穀雜糧 1.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.1份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子 3.1份
11月13日星期五 餐數1085	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 0 包	蒜香雙色油菜(蒜一天量) 油菜切(產銷) 80 Kg 蒜末1斤 4 包 鴻喜菇Q 2 Kg 紅蘿蔔絲Q 1 Kg	黃瓜排骨湯 刺瓜片Q 36 Kg 中排骨*溫 12 Kg 秀珍菇Q 3 Kg 芹菜珠Q 2 Kg		醣類：75.9 g 脂肪：31.1 g 蛋白質：32.0 g 熱量：715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 1.9份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子 3.1份

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

製表日：2026/11/3

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：雲林縣虎尾鎮虎尾國民小學 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。