A14 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第12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16日星期一 餐數1085	紫米飯(紫米5K)	三杯雞 骨腿丁CAS*大成 87 Kg 洋蔥片Q 24 Kg 蒜末1K 1 包 薑片1K 1 包 麻油(3K) 1 桶 九層塔 0.6 Kg	紅蘿蔔杏鮑菇炒蛋 紅蘿蔔絲Q 30 Kg 杏鮑菇絲Q 8 Kg 蛋(6k/箱) 7 箱 青蔥珠 1.5 Kg	枸杞美生菜 美生菜切(產銷) 82 Kg 蒜末1斤 2 包 生機枸杞(1斤) 1 包	黑糖綠豆薏仁湯 綠豆 19 Kg 小薏仁 16 Kg 黑糖(Kg) 5 Kg	香蕉	醣類：96.1 g 脂肪：34.6 g 蛋白質：36.1 g 熱量：848大卡 全穀雜糧類5.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類3.0份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類3.6份
11月17日星期二 餐數1085	白米飯	破朴子蒸鮮魚 鮶魚片50G(Q) 1110 片 薑絲1K 2 包 破朴子(3K) 1 桶 青蔥段 1 Kg	冬瓜肉片 冬瓜中丁Q 55 Kg 洋蔥絲Q 15 Kg 五花肉片*溫 12 Kg 豆干片 12 Kg 紅蘿蔔絲Q 2 Kg 蒜末1K 1 包	秀菇油菜 油菜切(產銷) 80 Kg 秀珍菇Q 3 Kg 蒜末1斤 2 包	刺瓜魚丸排骨湯 刺瓜片Q 30 Kg 中排骨*溫 12 Kg 珍珠魚丸CAS(利安鑫) 12 Kg 芹菜珠Q 1.5 Kg 薑絲1K 1 包		醣類：70.0 g 脂肪：25.8 g 蛋白質：28.2 g 熱量：626大卡 全穀雜糧類4.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類2.7份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類3.0份
11月18日星期三 餐數1085	白米飯	咖哩飯 小肉丁*溫 60 Kg 馬鈴薯中丁Q 20 Kg 洋蔥中丁Q 15 Kg 紅蘿蔔中丁Q 10 Kg 玉米筍切Q 5 Kg 咖哩粉(1斤/盒) 4 盒 咖哩塊(1K甜*佛特蒙) 2 盒	香酥無骨雞排(學校自備) 無骨香雞排(60入) 0 片	木須高麗菜(蒜一天量) 高麗菜切Q 88 Kg 木耳絲 3 Kg 蒜末1斤 2 包	味噌海芽豆腐湯 豆腐小丁6.5K 6 板 洋蔥絲Q 5 Kg 味噌(3K) 3 箱 海帶芽(濕*切) 2.5 Kg 小魚乾 1 Kg		醣類：74.7 g 脂肪：23.7 g 蛋白質：24.4 g 熱量：615大卡 全穀雜糧類4.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類2.1份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類3.0份
11月19日星期四 餐數1085	十穀米飯(十穀米5K)	京醬肉絲 肉絲*溫 70 Kg 洋蔥片Q 20 Kg 豆干片 10 Kg 甜麵醬(3K) 3 桶 蒜末1K 1 包	茶碗蒸 玉米粒Q 10 Kg 蛋(12k/箱) 5 箱 魚板絲 3 Kg	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	蘿蔔油腐排骨湯 白蘿蔔中丁Q 30 Kg 中排骨*溫 9 Kg 小小油腐丁 6 Kg 紅蘿蔔中丁Q 6 Kg 芹菜珠Q 2 Kg	聖保羅黃金牛角麵包	醣類：76.0 g 脂肪：34.8 g 蛋白質：35.9 g 熱量：766大卡 全穀雜糧類4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類3.7份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類3.0份
11月20日星期五 餐數1085	有機米飯	醬燒雞肉 骨腿丁CAS*大成 87 Kg 杏鮑菇片Q 12 Kg 高麗菜切片Q 10 Kg 小黃瓜片Q 5 Kg 薑片1K 1 包	奶油培根玉米洋芋 馬鈴薯中丁Q 33 Kg 洋蔥中丁Q 15 Kg 津谷碎培根CAS 6 Kg 粗絞肉*溫 6 Kg 紅蘿蔔小丁Q 5 Kg 鮮奶(福樂1830ml) 2 桶 奶油 1 Kg 玉米粒Q(15K/件) 1件,綜合香料(250g) 1包	木須有機菜 山菠菜切(有機) 78 Kg 木耳絲 5 Kg 蒜末 1.5 Kg	竹筍爆皮湯 鮮筍片Q 30 Kg 豬大骨*溫 10 Kg 生香菇片Q 3 Kg 爆皮(0.6K) 1 包 香菜 0.6 Kg	光泉國產豆奶	醣類：78.1 g 脂肪：33.0 g 蛋白質：37.0 g 熱量：754大卡 全穀雜糧類4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類3.7份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類3.6份

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

製表日：2026/11/10

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 張瑋驊　校長：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。