A14 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第13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23日星期一 餐數1085	糙米飯(糙米5K)	秘製醬雞翅	宮保豆腐	紅絲高麗菜	菌菇蛋花湯	橘子	醣類：72.9 g　全穀雜糧類 4.3份 脂肪：36.9 g　豆魚蛋肉類 4.2份 蛋白質：39.8 g　蔬菜類 1.2份 熱量：788大卡　水果類 1.0份 　　油脂與堅果種子類 3.1份
		三節翅W6CAS 1110 支	鴨血丁 25 Kg	高麗菜切Q 85 Kg	豬大骨*溫 10 Kg		
		洋蔥片Q 5 Kg	酸菜仁*細 20 Kg	紅蘿蔔絲Q 3 Kg	蛋(30粒/盤/約1.8k) 9 盤		
		滷包(小磨坊) 1 袋	粗絞肉*溫 12 Kg	蒜末1斤 2 包	杏鮑菇絲Q 5 Kg		
		薑片1K 1 包	豆腐小丁6.5K 9 板		金針菇Q 5 Kg		
		八角粒 0.6 Kg	蒜末1斤 2 包		生香菇絲Q 3 Kg		
			青蔥不切 1 Kg		秀珍菇Q 3 Kg		
			花椒粒 0.3 Kg		芹菜珠Q 1 Kg		
11月24日星期二 餐數734	白米飯	椒鹽魚丁	宜蘭西魯肉	炒青花	栗子香菇雞湯(精進)		醣類：73.2 g　全穀雜糧類 4.2份 脂肪：31.8 g　豆魚蛋肉類 4.4份 蛋白質：40.9 g　蔬菜類 1.6份 熱量：749大卡　水果類 0.0份 　　油脂與堅果種子類 3.1份
		水鯊魚丁 80 Kg	高麗菜切片Q 25 Kg	青花菜(冷)(CAS) 60 Kg	白蘿蔔中丁Q 20 Kg		
		地瓜粉(20Kg) 1 袋	鮮筍絲Q 20 Kg	紅蘿蔔片Q 3 Kg	骨腿丁CAS*大成 9 Kg		
			手工肉羹 6 Kg	蒜末 0.8 Kg	栗子(冷凍) 3 Kg		
			紅蘿蔔絲Q 4 Kg		生香菇片Q 2 Kg		
			蛋(30粒/盤/約1.8k) 4 盤		薑片 0.6 Kg		
			金針菇Q 2 Kg				
			蒜末1K 0.6 包				
11月25日星期三 餐數1085	麵食(白油麵140K)	香菇肉絲羹麵	蜜汁豬排(學校自備)	鐵板肉絲銀芽	奶黃包		醣類：81.2 g　全穀雜糧類 4.7份 脂肪：9.7 g　豆魚蛋肉類 1.6份 蛋白質：22.1 g　蔬菜類 1.2份 熱量：507大卡　水果類 0.0份 　　油脂與堅果種子類 0.1份
		肉絲*溫 40 Kg	地瓜粉 20 Kg	有機豆芽菜 60 Kg	奶黃包30g 1110 個		
		高麗菜切片Q 40 Kg	X麥芽糖(20K) 1 桶	洋蔥絲Q 11 Kg			
		雞骨CAS 10 Kg	白芝麻 0.6 Kg	肉絲*溫 4 Kg			
		紅蘿蔔絲Q 6 Kg	生鮮帶骨里肌肉100g 1100 片	紅蘿蔔絲Q 3 Kg			
		秀珍菇Q 3 Kg		蒜末1斤 2 包			
		柴魚片(0.6K) 2 包					
		蛋(6k/箱) 2 箱					
		蒜泥 1Kg,青蔥珠 1Kg,香菜 1Kg					
11月26日星期四 餐數772	五穀米飯(五穀米3.5K)	義式豬柳	金絲豆香什蔬拌	炒玉米油菜	南瓜濃湯	綜合堅果包+光泉燕麥奶	醣類：82.2 g　全穀雜糧類 5.0份 脂肪：24.3 g　豆魚蛋肉類 3.4份 蛋白質：42.3 g　蔬菜類 1.7份 熱量：719大卡　水果類 0.0份 　　油脂與堅果種子類 0.9份
		豬柳*溫 63 Kg	海帶絲(切) 21 Kg	油菜切(產銷) 57 Kg	南瓜小丁去皮Q 10 Kg		
		洋蔥絲Q 15 Kg	黃豆芽Q 20 Kg	玉米粒Q 3.5 Kg	玉米粒Q 10 Kg		
		義大利醬(3K) 2 桶	豆干絲(切) 15 Kg	蒜末 0.8 Kg	蛋(10粒/盒/約0.6k) 7 盒		
		紅甜椒絲Q 1 Kg	紅蘿蔔絲Q 4 Kg		洋蔥小丁Q 6 Kg		
		蒜末 1 Kg	蒜末 0.8 Kg		玉米濃湯粉 4 包		
					紅蘿蔔小丁Q 4 Kg		
					鮮奶(福樂1830ml) 3 桶		
					黑胡椒粒(0.6K) 1 包		
11月27日星期五 餐數740	有機米飯	蒜茸豉汁蒸排骨	夜市炒泡麵	鴻喜菇美生菜	蕃茄豆腐吻仔魚湯		醣類：92.5 g　全穀雜糧類 5.6份 脂肪：28.1 g　豆魚蛋肉類 3.2份 蛋白質：36.3 g　蔬菜類 1.4份 熱量：774大卡　水果類 0.0份 　　油脂與堅果種子類 3.1份
		肉丁*溫 33 Kg	王子麵 205 包	美生菜切(產銷) 56 Kg	高麗菜切片Q 10 Kg		
		排骨肉丁*溫 30 Kg	高麗菜絲Q 20 Kg	鴻喜菇Q 3 Kg	雞骨CAS 6 Kg		
		小小油腐丁 17 Kg	洋蔥絲Q 7 Kg	蒜末1斤 1 包	蕃茄切片Q 4 Kg		
		豆豉 2.5 Kg	肉絲*溫 7 Kg		豆腐中丁6.5K 4 板		
		蒜末 0.8 Kg	紅蘿蔔絲Q 4 Kg		吻仔魚Q 1 Kg		
		青蔥不切 0.8 Kg	青蔥不切 0.6 Kg				

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918　　製表日：2026/11/17

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：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。