

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第1週午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	六大類	份數
								全穀雜類	0
								蛋豆魚	0
								蔬菜類	0
								水果類	0
								油脂與	0
								奶類	0
2月11日	黑芝麻飯	糖醋雞丁	黃瓜肉絲煲	炒菠菜	蔬菜湯		糖類： 86.4 g	全穀雜類	6.1
		雞(腿丁/CAS) 90 Kg	大黃瓜(片) 70 Kg	履歷菠菜(切段) 82 Kg	大白菜(切) 30 Kg		脂肪： 23.7 g	蛋豆魚	2.4
		洋蔥(中丁) 10 Kg	豬肉(絲/CAS) 15 Kg	香菇(生鮮切絲) 3 Kg	金針菇 10 Kg		蛋白質： 23.3 g	蔬菜類	2.3
		紅甜椒(中丁) 3 Kg	冬粉 7 Kg	蒜(切末/斤) 2 包	大骨剖半(CAS) 9 Kg		熱量： 668大卡	水果類	0
		黃甜椒(中丁) 3 Kg	木耳(絲濕) 4 Kg	枸杞 0.3 Kg	紅蘿蔔(中丁) 3 Kg			油脂與	2.4
		青蔥(段) 1 Kg	紅蘿蔔(絲) 4 Kg		鴻禧菇 3 Kg			奶類	0
		蒜(切末/斤) 1 包			小魚乾 0.6 Kg				
					香菜 0.3 Kg				
2月12日	白米飯	甘藍鹹粥	油味羹(翅小腿學校加菜)	炒青江菜	芝麻包		糖類： 110.9 g	全穀雜類	6.3
		結頭菜(小丁) 45 Kg	白蘿蔔(中丁) 32 Kg	履歷青江菜(切段) 70 Kg	芝麻包(65g/蓮) 1100 個		脂肪： 23.9 g	蛋豆魚	2.2
		豬肉(絲/CAS) 36 Kg	黑輪條(CAS) 24 Kg	紅蘿蔔(絲) 2 Kg	芝麻包(65g-備) 20 個		蛋白質： 27.0 g	蔬菜類	2
		毛豆仁(產銷) 6 Kg	豆包(生/切4/非) 15 Kg	美白菇 2 Kg			熱量： 786大卡	水果類	0
		玉米(粒/CAS) 6 Kg	酸菜(絲) 8 Kg	蒜(切末/斤) 2 包				油脂與	2.2
		紅蘿蔔(小丁/生鮮) 5 Kg	滷包(單包) 6 包					奶類	0
		油蔥酥(斤) 2 包	青蔥(段) 1 Kg						
		芹菜(珠) 1 Kg	辣椒 0.6 Kg						
		香菇(乾/切絲) 1Kg, 乾蝦仁 1Kg							
2月13日	五穀飯	清蒸鮮魚	麻婆豆腐	蒜炒高麗菜	紫菜蛋花湯	千巧谷吐司/百香果	糖類： 72.8 g	全穀雜類	6
		水鯊(片/100片) 1100 片	豆腐(盤-切小丁/非) 18 板	高麗菜(片) 80 Kg	大骨剖半(CAS) 12 Kg		脂肪： 31.2 g	蛋豆魚	2.1
		水鯊(片/備品) 20 片	豬(絞肉/cas) 18 Kg	木耳(絲濕) 2 Kg	秀珍菇 5 Kg		蛋白質： 32.5 g	蔬菜類	2
		青蔥(珠) 2 Kg	毛豆仁(產銷) 5 Kg	紅蘿蔔(絲) 2 Kg	履歷鵝白菜(切段) 5 Kg		熱量： 718大卡	水果類	0
		樹子罐頭(大) 2 瓶	青蔥(珠) 2 Kg	蒜(切末/斤) 2 包	洗選蛋(30粒) 2 盤			油脂與	2.3
		薑(切絲/斤) 1 包	豆瓣醬(不辣-十全) 1 瓶		紫菜(韓國-600g) 2 包			奶類	0
					洗選蛋(240顆) 1 箱				
2月14日	有機白米飯	五香肉燥	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	榨菜粉絲湯	履歷豆奶	糖類： 76.3 g	全穀雜類	6.1
		豬(絞肉/cas) 70 Kg	紅蘿蔔(絲) 45 Kg	有機蔬菜切 80 Kg	榨菜(切絲) 24 Kg		脂肪： 30.4 g	蛋豆魚	2.7
		豆干(切丁/非) 15 Kg	洋蔥(絲) 6 Kg	紅甜椒(絲) 2 Kg	大骨剖半(CAS) 9 Kg		蛋白質： 31.2 g	蔬菜類	2.3
		碎瓜 12 Kg	洗選蛋(210粒) 3 箱	美白菇 2 Kg	大骨(叉骨/CAS) 5 Kg		熱量： 720大卡	水果類	0
		油蔥酥(細片) 2 Kg	青蔥(珠) 2 Kg	蒜(切末/斤) 2 包	冬粉 5 Kg			油脂與	2.4
		青蔥(珠) 2 Kg			豬肉(絲/CAS) 5 Kg			奶類	0
		小磨坊五香粉 1 盒			秀珍菇 3 Kg				
					青蔥(珠) 1 Kg				

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580

製表日：2025/2/4

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：

校長 洪玉真

本校一律使用國產豬肉

食材專線：05-5882573

本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質及穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合其過敏體質者食用