

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第2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
2月17日	白米飯	蔥燒豬肉片	螞蟻上樹	翠炒油菜	黑糖雙圓湯	芭樂	醣類： 118.1 g 脂肪： 25.4 g 蛋白質： 29.6 g 熱量： 837大卡	全穀雜糧 蛋豆魚肉 蔬菜類 水果類 油脂與堅 奶類	6.2 2.4 2.3 0 2.2 0
餐數	1102	豬肉(片/CAS) 72 Kg 高麗菜(片) 35 Kg 洋蔥(絲) 10 Kg 香菇(生鮮切片) 5 Kg 青蔥(段) 1 Kg	豆芽菜 40 Kg 冬粉 15 Kg 豬(絞肉/cas) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 芹菜(珠) 2 Kg 蒜(切末/斤) 1 包 薑(切末) 0.6 Kg	履歷油菜(切段) 82 Kg 秀珍菇 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	地瓜圓 12 Kg 芋圓 12 Kg 黑糖(450g) 10 包 山粉圓 2 Kg				
2月18日	燕麥飯	醬燒雞丁	洋蔥炒黑輪	炒菠菜	什錦馬鈴薯湯		醣類： 86.4 g 脂肪： 25.1 g 蛋白質： 25.9 g 熱量： 691大卡	全穀雜糧 蛋豆魚肉 蔬菜類 水果類 油脂與堅 奶類	6.1 2.4 2.3 0 2.4 0
餐數	1102	雞(腿丁/CAS) 90 Kg 麵腸(切片) 12 Kg 洋蔥(絲) 8 Kg 青椒(絲) 3 Kg 青蔥(段) 1 Kg	洋蔥(片) 55 Kg 小黑輪條(CAS) 18 Kg 豬肉(片/CAS) 15 Kg 紅甜椒(片) 5 Kg 辣椒 0.5 Kg 香菜 0.2 Kg	履歷菠菜(切段) 82 Kg 香菇(生鮮切片) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 枸杞 0.1 Kg	馬鈴薯(中丁) 30 Kg 中排骨(CAS) 6 Kg 毛豆仁(產銷) 6 Kg 紅蘿蔔(中丁) 4 Kg 玉米濃湯粉 3 Kg 芹菜(珠) 0.3 Kg				
2月19日	白米飯	台式炒飯	滷豬排(學校自行加菜)	炒鵝白菜	香菇雞湯		醣類： 76.4 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 22.9 g 熱量： 626大卡	全穀雜糧 蛋豆魚肉 蔬菜類 水果類 油脂與堅 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
餐數	1102	豬肉(絲/CAS) 42 Kg 玉米(粒/CAS) 15 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 青椒(小丁) 5 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 5 Kg 鴻禧菇 3 Kg 洗選蛋(210粒) 2 箱 青蔥(珠) 1 Kg	蒜(切碎) 2 Kg 青蔥(段) 1 Kg 萬用滷包(小磨坊-大包) 1 包 薑(切片/斤) 1 斤	履歷鵝白菜(切段) 82 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	雞(腿丁/CAS) 30 Kg 白蘿蔔(中丁) 10 Kg 香菇(生鮮切片) 3 Kg 紅棗(斤) 1 包 薑(切片/斤) 1 斤				
2月20日	胚芽米飯	香酥鮮魚	田園四錦	蒜炒高麗菜	刺瓜排骨湯	葡萄/肉包	醣類： 80.4 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 26.7 g 熱量： 679大卡	全穀雜糧 蛋豆魚肉 蔬菜類 水果類 油脂與堅 奶類	6 2.1 2 0 2.3 0
餐數	1102	水鯊(片/100片) 1102 片 水鯊(片/備品) 20 片	玉米(粒/CAS) 21 Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 21 Kg 豬(絞肉/cas) 18 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 15 Kg 小黃瓜(小丁) 5 Kg	高麗菜(片) 80 Kg 木耳(絲濕) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	刺瓜(片) 36 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 秀珍菇 3 Kg 芹菜(珠) 2 Kg 枸杞(600g) 1 斤				
2月21日	有機白米飯	香菇蠔油雞	泡菜年糕	有機豆芽菜	蔬菜豆腐湯		醣類： 84.5 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 24.7 g 熱量： 670大卡	全穀雜糧 蛋豆魚肉 蔬菜類 水果類 油脂與堅 奶類	6.1 2.7 2.3 0 2.4 0
餐數	1102	雞(腿丁/CAS) 90 Kg 杏鮑菇(中丁) 12 Kg 香菇(生鮮中丁) 3 Kg 青蔥(段) 1.5 Kg 薑(切片) 1 Kg	高麗菜(片) 40 Kg 韓式年糕(中) 25 包 玉米(粒-CAS) 15 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 泡菜 9 Kg 洋蔥(片) 8 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	有機豆芽菜 80 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 小黃瓜(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	大白菜(切片) 24 Kg 大骨剖半(CAS) 6 Kg 豆腐(盤切丁/非) 6 板 洗選蛋(30粒) 3 盤 青蔥(珠) 1 Kg 木耳(絲濕) 0.5 Kg				

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

製表日：2025/2/12

午餐秘書 **吳蕙如**
教師兼午餐秘書

總務主任 **張璟驊**
總務主任

校長 **洪孟真**
虎尾國民小學校長

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