

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第3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24日	白米飯	避風塘雞	白菜滷	炒油菜	蘿蔔排骨湯	水果(蜜棠)	醣類: 84.7g 脂肪: 23.0g 蛋白質: 23.2g 熱量: 653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
2月25日	糙米飯	南瓜燒肉	五彩繽紛	炒菠菜	結頭排骨湯		醣類: 79.5g 脂肪: 28.0g 蛋白質: 29.3g 熱量: 704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
2月26日	麵食	米粉蛋羹	米粉蛋羹1	翠炒青江菜	東山丫頭	油雞腿(學校加菜)	醣類: 56.3g 脂肪: 25.7g 蛋白質: 22.2g 熱量: 558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
2月27日	五穀飯	酥炸虱目魚排(裹粉)	什錦炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐湯	鎮東菠蘿麵包	醣類: 74.5g 脂肪: 18.4g 蛋白質: 14.9g 熱量: 534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
								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

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

製表日：2025/2/20

午餐秘書：  


總務主任：  


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