J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第8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
4	海苔飯	馬鈴薯燒雞	紅蘿蔔炒蛋	清香油菜	羅宋湯	蜜棗(學校自備)	醣類：	全穀雜	6.1
月		雞(腿丁/CAS) 90 Kg	紅蘿蔔(絲) 50 Kg	履歷油菜(切段) 80 Kg	大白菜(切) 21 Kg		86.8 g	蛋豆魚	2.4
1		馬鈴薯(中丁) 15 Kg	洋蔥(絲) 6 Kg	鴻禧菇 3 Kg	西洋芹(切斜片) 10 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.3
日		紅蘿蔔(中丁) 6 Kg	洗選蛋(210粒) 4 箱	蒜(切末/斤) 2 包	大骨剖半(CAS) 9 Kg		23.8 g	水果類	1
星		青椒(中丁) 5 Kg	青蔥(珠) 1 Kg		番茄(去蒂) 6 Kg		蛋白質：	油脂與	2.4
期		味噌(3kg) 2 箱			雪白菇 3 Kg		23.0 g	奶類	0
二		青蔥(珠) 1 Kg			蕃茄醬(3kg/可果美) 1 罐		熱量：		
餐數		薑(切片) 1 Kg			蒜(仁) 0.3 Kg		667大卡		
1101									
4	白米飯	浮水魚羹飯	浮水魚羹飯1	有機蔬菜	芝麻包		醣類：	全穀雜	6.3
月		大白菜(切片) 50 Kg	香菇(生鮮切絲) 3 Kg	有機蔬菜切 82 Kg	芝麻包(30g/蓮) 1101 個		83.8 g	蛋豆魚	2.2
2		虱目魚羹(7g/鑫/QR) 35 Kg	木耳(絲濕) 2 Kg	紅甜椒(絲) 2 Kg	芝麻包(30g/備) 20 個		脂肪：	蔬菜類	2
日		豬肉(片/CAS) 15 Kg	油蔥酥(斤) 2 包	美白菇 2 Kg			21.4 g	水果類	0
星		竹筍(絲/醃製) 12 Kg	柴魚(片/白) 1 包	蒜(切末/斤) 2 包			蛋白質：	油脂與	2.2
期		紅蘿蔔(絲) 10 Kg	蒜(切泥/斤) 1 斤				19.7 g	奶類	0
三		洗選蛋(30粒) 6 盤	蒜頭酥 1 包				熱量：		
餐數		秀珍菇 3 Kg	香菜 0.3 Kg				620大卡		
1101									

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580 製表日： 2025/3/26

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

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