

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第9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月7日 星期一	白米飯	紅燒滷肉丁 豬肉(丁/CAS) 72 Kg 白蘿蔔(中丁) 15 Kg 海帶(結-溼) 12 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	雪菜炒肉 雪裡紅(碎) 45 Kg 豬(絞肉/cas) 15 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 6 Kg 香菜 0.6 Kg 辣椒 0.4 Kg	清香鵝白菜 履歷鵝白菜(切段) 80 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 枸杞 0.2 Kg	剝皮辣椒雞湯 高麗菜(片) 30 Kg 雞(腿丁/CAS) 15 Kg 剝皮辣椒(中) 12 罐 香菇(乾/整朵) 0.3 Kg 蒜(仁) 0.2 Kg 薑(切片) 0.2 Kg	蓮霧	醣類： 85.4 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 28.3 g 熱量： 711大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2.2 2 0 2.2 0
4月8日 星期二	燕麥飯	醬燒什錦雞 雞(腿丁/CAS) 90 Kg 碎瓜 12 Kg 香菇(生鮮切片) 4 Kg 生鮮玉米筍(切片) 3 Kg 青蔥(段) 1.2 Kg	蒲瓜鮮燴 扁蒲(切條) 80 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 鴻禧菇 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 蝦皮 0.3 Kg	炒菠菜 履歷菠菜(切段) 80 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	海芽蛋花湯 大骨(叉骨/CAS) 9 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 3 Kg 洗選蛋(30粒) 2 盤 海帶(芽/乾) 2 Kg 小魚乾 1 Kg 洗選蛋(240顆) 1 箱		醣類： 76.1 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 22.1 g 熱量： 614大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.3 2.4 2.3 1 2.4 0
4月9日 星期三	白米飯	甘藍肉末粥 結頭菜(絲) 50 Kg 豬(絞肉/cas) 24 Kg 玉米(粒/QR) 20 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 油蔥酥(斤) 1 包 芹菜(珠) 1 Kg 洗選蛋(210粒) 1 箱	滷味燙 高麗菜(片) 36 Kg 凍豆腐(中丁/非) 20 Kg 豬肉(片/CAS) 18 Kg 酸菜(絲) 15 Kg 青蔥(段) 1 Kg 萬用滷包(大) 1 包 辣椒 0.4 Kg	炒油菜 履歷油菜(切段) 80 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 金針菇 1 Kg	鯖魚鬆(學校加菜) 魚鬆(10g/學校自備) 1101 包		醣類： 77.0 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 23.9 g 熱量： 641大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2.2 2 0 2.2 0
4月10日 星期四	小米飯	蔭冬瓜蒸魚 油甘魚(75g/80片) 1101 片 蔭冬瓜(大) 4 罐 青蔥(珠) 2 Kg 薑(切絲) 2 Kg	番茄炒蛋 番茄(切丁) 60 Kg 洗選蛋(240顆) 3 箱 青蔥(珠) 2 Kg 番茄醬(3kg/可果美) 1 罐	炒大陸妹 大陸妹(切) 80 Kg 秀珍菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	肉羹湯 履歷小白菜(切段) 30 Kg 豬肉(粗絲/CAS) 12 Kg 大骨(叉骨/CAS) 6 Kg 竹筍(絲/清洗) 6 Kg 木耳(絲濕) 3 Kg 洗選蛋(30粒) 3 盤 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 油蔥酥(細片) 1Kg, 香菜 1Kg	統一草莓AB優酪乳	醣類： 90.1 g 脂肪： 17.1 g 蛋白質： 14.1 g 熱量： 82.3大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
4月11日 星期五	有機米飯	白菜雞肉煲 雞(腿丁/CAS) 90 Kg 大白菜(切片) 20 Kg 豆腐(盤切丁/非) 5 板 蝦米 1 Kg 乾辣椒(kg) 0.3 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg	彩繪炒三絲 洋蔥(絲) 42 Kg 豬肉(絲/CAS) 21 Kg 芹菜(切段) 13 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg 蒜(碎) 0.3 Kg	有機蔬菜切 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 40 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 玉米(小段-生鮮) 4 Kg 芹菜(珠) 1.5 Kg 小魚乾 1 Kg		醣類： 72.8 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 643大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2.2 2 0 2.2 0

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

製表日：2025/3/31

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 洪孟真 校長

*水果品質因收天氣影響，若臨時更換品項，敬請見諒。

*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