

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第11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21日 星期一	白米飯	筍乾豬腳 豬肉(腳丁/溫體) 55 Kg 豬肉(丁/溫) 24 Kg 筍乾(清洗截切) 22 Kg 青蔥(段) 1.2 Kg 薑(切片) 1.2 Kg	薯絲鮮炒 豆薯(絲) 45 Kg 豬肉(絲/CAS) 15 Kg 紅蘿蔔(絲) 8 Kg 鴻禧菇 6 Kg 青蔥(段) 1 Kg	田園青江 履歷青江菜(切段) 80 Kg 金針菇 6 Kg 木耳(絲濕) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	檸檬愛玉黑糖山粉圓 愛玉(切丁/榮) 100 Kg 黑糖(450g) 10 包 生鮮檸檬汁(大) 4 罐 山粉圓 3 Kg	恐龍蛋李子	醣類： 123.5 g 脂肪： 36.1 g 蛋白質： 36.6 g 熱量： 968大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與乳類	6.1 2.4 2.3 1 2.4 1
4月22日 星期二	胚芽小米飯	香菇蠔油雞 雞(腿丁/CAS) 90 Kg 豆干(切丁/非) 12 Kg 香菇(生鮮中丁) 3 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	紅白炒蛋 紅蘿蔔(絲) 45 Kg 杏鮑菇(切絲) 6 Kg 洗選蛋(210粒) 4 箱 青蔥(珠) 1 Kg	蒜香大白菜 大白菜(切段) 75 Kg 木耳(絲濕) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 蝦米 1 Kg	蘿蔔菇菇排骨湯 白蘿蔔(中丁) 36 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 秀珍菇 5 Kg 芹菜(珠) 1 Kg		醣類： 22.9 g 脂肪： 100.7 g 蛋白質： 18.6 g 熱量： 1080大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與乳類	6.1 2.4 2.3 0 2.4 1
4月23日 星期三	大亨堡	四季豆丁打拋豬 豬(絞肉/cas) 65 Kg 洋蔥(小丁) 15 Kg 豆干(切丁/非) 12 Kg 四季豆(切丁) 10 Kg 生鮮檸檬汁(大) 2 罐 蒜(切末/斤) 2 包 九層塔 0.3 Kg	酥炸鮮魚片(學校加菜) 鯛魚片(QR/自備) 1100 片	炒高麗菜 高麗菜(片) 80 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	南瓜濃湯 南瓜(小丁去皮) 35 Kg 玉米(粒-CAS) 10 Kg 大骨(叉骨/CAS) 6 Kg 玉米濃湯粉 3 Kg 洗選蛋(30粒) 3 盤 鮮奶(1858cc) 3 瓶 洋蔥(小丁) 1 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg		醣類： 11.9 g 脂肪： 28.9 g 蛋白質： 21.2 g 熱量： 400大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與乳類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
4月24日 星期四	麥片飯	泡菜年糕 豬肉(片/CAS) 63 Kg 韓式年糕(中) 25 包 高麗菜(片) 20 Kg 玉米(粒-CAS) 10 Kg 泡菜 9 Kg 洋蔥(片) 8 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	沙茶肉片 小黃瓜(片) 50 Kg 洋蔥(片) 22 Kg 豬肉(片/CAS) 15 Kg 紅甜椒(片) 5 Kg 辣椒 0.5 Kg 香菜 0.2 Kg	炒油菜 履歷油菜(切段) 80 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	營養蔬菜湯 金針菇 15 Kg 履歷小白菜(切段) 15 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 洗選蛋(240顆) 1 箱 海帶(芽/乾) 1 Kg	蔬果汁	醣類： 28.5 g 脂肪： 100.0 g 蛋白質： 18.4 g 熱量： 1096大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與乳類	6 2.1 2 0 2.3 0
4月25日 星期五	有機米飯	京醬肉片 豬肉(片/CAS) 72 Kg 高麗菜(片) 25 Kg 甜麵醬(大/3k/箱) 3 盒 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	什錦炒寬粉 豆芽菜 28 Kg 冬粉 21 Kg 豬(絞肉/cas) 12 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 韭菜(切段) 6 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 80 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	山藥雞湯 山藥(中丁) 40 Kg 雞(腿丁/CAS) 18 Kg 紅棗(斤) 1 包 薑(切絲/斤) 1 包 枸杞 0.3 Kg	履歷豆奶	醣類： 90.5 g 脂肪： 30.6 g 蛋白質： 34.1 g 熱量： 792大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與乳類	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： 2025/4/17

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

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