

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第17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
6月2日 星期一	白米飯	鐵板豬柳 豬肉(粗絲/CAS) 75 Kg 洋蔥(絲) 30 Kg 杏鮑菇(切片) 7 Kg 台灣蘑菇醬(3kg) 3 罐 青蔥(段) 1.5 Kg	螞蟥上樹 冬粉 30 Kg 金針菇 20 Kg 豬(絞肉/cas) 15 Kg 木耳(絲濕) 4 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 蒜(切末/斤) 1 包 薑(切末) 0.6 Kg	鮮炒高麗菜 高麗菜(片) 80 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	筍片排骨湯 鮮筍(片) 39 Kg 中排骨(CAS-) 12 Kg 貢丸(cas) 3 Kg 芹菜(珠) 0.6 Kg	雜糧先送(梨山甜桃(學校自備))	醣類： 115.5 g 脂肪： 26.6 g 蛋白質： 31.0 g 熱量： 845大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2.2 2 1 2.2 0
6月3日 星期二	胚芽米飯	三杯雞 雞(腿丁/CAS) 90 Kg 杏鮑菇(中丁) 24 Kg 九層塔 1 Kg 蒜(仁) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	鮮筍肉羹 洋蔥(絲) 30 Kg 鮮筍(絲) 26 Kg 豬肉(粗絲/CAS) 20 Kg 木耳(絲濕) 4 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 洗選蛋(30粒) 3 盤 薑(切絲) 1 Kg	翠炒小白菜 履歷小白菜(切段) 80 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	紫菜蛋花湯 大骨(叉骨/CAS) 9 Kg 洗選蛋(30粒) 5 盤 紫菜(韓國-600g) 2 包 吻仔魚 1 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 洗選蛋(210粒) 1 箱		醣類： 88.1 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 26.0 g 熱量： 698大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.3 2.4 2.3 0 2.4 0
6月4日 星期三	白米飯	肉絲蛋炒飯 豬肉(絲/CAS) 48 Kg 洋蔥(中丁) 20 Kg 玉米(粒/CAS) 15 Kg 毛豆仁(產銷) 6 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 5 Kg 洗選蛋(210粒) 2 箱 青蔥(珠) 1 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	滷味燙 高麗菜(片) 40 Kg 小黑輪條(CAS) 15 Kg 酸菜(絲) 12 Kg 青蔥(段) 1 Kg 辣椒 0.5 Kg 蘭花干(菜) 0 Kg	炒空心菜 履歷空心菜(切段) 80 Kg 雪白菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	玉米丸子湯 玉米(小段-生鮮) 36 Kg 珍珠魚丸(6g/盒/QR) 12 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 芹菜(珠) 1 Kg		醣類： 83.6 g 脂肪： 24.6 g 蛋白質： 25.0 g 熱量： 671大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2.3 2 0 2.2 0
6月5日 星期四	麥片飯	酥炸虱目魚排 虱目魚排(70g/盒/CAS) 1120 片	馬鈴薯白醬燉肉 馬鈴薯(中丁) 49 Kg 洋蔥(小丁) 15 Kg 豬肉(片/CAS) 15 Kg 青椒(中丁) 4 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 4 Kg 彩椒(中丁) 4 Kg 康寶白汁粉(1kg/包) 2 包 青蔥(珠) 1Kg,鮮奶(1858cc) 1瓶	菇香青江菜 履歷青江菜(切段) 80 Kg 秀珍菇 5 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	健康蔬菜湯 南瓜(中丁帶皮) 20 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 金針菇 7 Kg 洋蔥(絲) 7 Kg 紅蘿蔔(中丁) 4 Kg	鎮東小蛋糕(學校自備)	醣類： 88.3 g 脂肪： 17.5 g 蛋白質： 15.6 g 熱量： 587大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.5 2.2 2 0 2.2 0
6月6日 星期五	有機米飯	日式壽喜燒 豬肉(片/CAS) 72 Kg 洋蔥(絲) 24 Kg 紅蘿蔔(絲) 8 Kg 壽喜燒(1.8L) 3 罐 香菇(生鮮切片) 2 Kg 白芝麻 1.2 Kg 青蔥(段) 1.2 Kg	杏鮑菇蔥珠滑蛋 杏鮑菇(切絲) 30 Kg 紅蘿蔔(絲) 20 Kg 洗選蛋(210粒) 3 箱 青蔥(珠) 1 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 80 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 枸杞 0.2 Kg	大瓜油腐湯 大黃瓜(中丁) 36 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 15 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 薑(切片) 1 Kg		醣類： 73.5 g 脂肪： 28.7 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 681大卡	全穀雜糧類 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：2025/5/22

午餐秘書：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任兼

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