

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第18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9日 星期一	白米飯	黑胡椒肉絲 豬肉(粗絲/CAS) 75 Kg 洋蔥(絲) 25 Kg 紅甜椒(絲) 7 Kg 台塑黑胡椒醬(3kg) 2 罐 台塑蘑菇醬(3kg) 1 罐 青蔥(絲) 1 Kg	菜脯炒蛋 菜脯(切碎) 24 Kg 洗選蛋(30粒) 7 盤 小黃瓜(小丁) 5 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 5 Kg 洗選蛋(210粒) 3 箱 青蔥(珠) 1 Kg	田園青江 履歷青江菜(切段) 80 Kg 木耳(絲濕) 2 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 枸杞 0.3 Kg	冬瓜愛玉山粉圓 愛玉(切丁/榮) 90 Kg 冬瓜磚 22 個 山粉圓 3 Kg	蘋果	糖類： 113.0 g 脂肪： 37.8 g 蛋白質： 39.6 g 熱量： 957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10日 星期二	五穀飯	栗子燒雞 雞(腿丁/CAS) 90 Kg 芋頭(生鮮中丁) 17 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 青蔥(段) 2 Kg 栗子(冷凍) 1 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	越南河粉 中農寬粉 32 Kg 豆芽菜 26 Kg 豬(絞肉/cas) 12 Kg 綠咖哩醬(500g) 7 包 木耳(絲濕) 4 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 九層塔 1.5 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	炒油菜 履歷油菜(切段) 80 Kg 金針菇 2 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(中丁) 36 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 鴻禧菇 2 Kg 枸杞(600g) 1 斤 紅棗(斤) 1 包 薑(切絲) 1 Kg		糖類： 97.3 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 23.4 g 熱量： 700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 1 2.4 0
6月11日 星期三	麵食	米粉蛋羹 大白菜(切片) 45 Kg 豬肉(絲/CAS) 45 Kg 米粉(乾) 36 Kg 鮮筍(絲) 15 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg 洗選蛋(240顆) 2 箱	米粉蛋羹1 鴻禧菇 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 油蔥酥(斤) 2 包 香菜 1 Kg 香菇(乾/切絲) 1 Kg	炒蘿蔓 履歷大陸妹(切) 80 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 香酥鱸魚片 椒鹽 1 盒	芝麻包 芝麻包(65g/蓮) 1101 個 芝麻包(65g/備) 20 個	香酥鱸魚片(學校加菜)	糖類： 79.8 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 19.4 g 熱量： 603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
6月12日 星期四	糙米飯(1046+26)	香酥油甘魚 油甘魚(75g/80片) 1066 片	鐵板豆腐 油豆腐(丁/9g/非) 38 Kg 洋蔥(絲) 25 Kg 豬(絞肉/cas) 15 Kg 秀珍菇 3 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	蒜香高麗菜 高麗菜(片) 80 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	玉米濃湯 玉米(粒-CAS) 15 Kg 洋蔥(中丁) 7 Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 7 Kg 培根(切/CAS) 7 Kg 洗選蛋(30粒) 5 盤 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 4 Kg 玉米濃湯粉 3 Kg	百香果(桂格堅果燕麥飲)	糖類： 92.7 g 脂肪： 20.3 g 蛋白質： 17.9 g 熱量： 638大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.3 2.2 2 1 2.2 0
6月13日 星期五	有機米飯	香菇肉燥豆干 豬(絞肉/cas) 72 Kg 豆干(切丁/非) 16 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 6 Kg 香菇(生鮮切絲) 6 Kg 油蔥酥(斤) 1 包 青蔥(珠) 0.6 Kg	起司馬鈴薯蒸蛋 馬鈴薯(絲) 50 Kg 玉米(粒-CAS) 10 Kg 起司(絲/1Kg) 6 包 毛豆仁(產銷) 3 Kg 洗選蛋(210粒) 2 箱	有機蔬菜 有機蔬菜切 80 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	蔬菜豆腐湯 履歷鵝白菜(切段) 15 Kg 大骨剖半(CAS) 9 Kg 番茄 8 Kg 豆腐(盤切丁/非) 7 板 青蔥(珠) 1 Kg		糖類： 78.4 g 脂肪： 29.4 g 蛋白質： 27.1 g 熱量： 701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：2025/6/6

午餐秘書：

總務主任：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼總務主任 張璟驊

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