

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第19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16日星期一	白米飯	香酥虱目魚柳(學校自購) 虱目魚柳(溯源) 90 Kg 地瓜粉(1kg) 6 Kg 青蔥(珠) 3 Kg 香辣椒鹽粉(小磨坊) 1 盒 蒜(切碎) 1 Kg	鮮瓜肉片 大黃瓜(片) 52 Kg 豬肉(片/CAS) 15 Kg 木耳(切片) 8 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 角螺(基改) 2 Kg	蒜香空心菜 履歷空心菜(切段) 80 Kg 雪白菇 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	什錦酸辣湯 竹筍(絲/清洗) 16 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 大骨(叉骨/CAS) 9 Kg 木耳(絲濕) 4 Kg 洗選蛋(30粒) 4 盤 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 豆腐(切絲/非) 3 板 青蔥(珠) 1 Kg	履歷豆奶、甜桃	醣類：81.4 g 脂肪：24.4 g 蛋白質：24.4 g 熱量：658大卡	全穀雜糧類 6.1 蛋豆魚肉類 2.2 蔬菜類 2 水果類 1 油脂與脂肪類 2.2 奶類 0	
餐數1101									
6月17日星期二	紫米飯(931+22)	京醬肉片 豬肉(片/CAS) 60 Kg 高麗菜(片) 21 Kg 甜麵醬(大/3k/箱) 3 盒 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	洋蔥炒蛋 洋蔥(絲) 35 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 洗選蛋(30粒) 3 盤 杏鮑菇(切絲) 2 Kg 洗選蛋(210粒) 2 箱	鮮炒高麗菜 高麗菜(片) 66 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 鴻禧菇 2 Kg	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔(中丁) 30 Kg 貢丸(cas) 12 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 香菜 0.6 Kg		醣類：74.7 g 脂肪：24.8 g 蛋白質：24.1 g 熱量：633大卡	全穀雜糧類 6.3 蛋豆魚肉類 2.4 蔬菜類 2.3 水果類 0 油脂與脂肪類 2.4 奶類 0	
餐數1101									
6月18日星期三	白米飯(931+22)	蔬菜粥 高麗菜(片) 38 Kg 豬(絞肉/cas) 30 Kg 玉米(粒-CAS) 12 Kg 虱目魚丸(10g/鑫/QR) 12 Kg 大骨剖半(CAS) 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 青椒(小丁) 2.5 Kg	肉包(60g) 961 個	蒜炒花椰菜 青花菜(冷凍CAS) 70 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	香酥地瓜條 地瓜薯條(3kg/包) 75 Kg		醣類：92.2 g 脂肪：18.9 g 蛋白質：17.9 g 熱量：624大卡	全穀雜糧類 6.1 蛋豆魚肉類 2.2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與脂肪類 2.2 奶類 0	
餐數1101									
6月19日星期四	小米飯(931+22)	樹子蒸魚 水鯊(片/100片) 931 片 水鯊(片/備品) 20 片 樹子罐頭(大) 2 瓶 青蔥(珠) 1.5 Kg 薑(切絲/斤) 1 包	玉米干丁 玉米(粒-CAS) 25 Kg 豬(絞肉/cas) 15 Kg 豆干(切丁/非) 12 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 8 Kg 毛豆仁(產銷) 6 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	白菜滷 大白菜(切) 62 Kg 豆皮(碎) 4 Kg 木耳(絲濕) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 扁魚(無刺) 1 Kg 香菇(乾/切絲) 1 Kg	海芽豆腐味噌湯 履歷小白菜(切段) 17 Kg 豆腐(盤切丁/非) 7 板 大骨剖半(CAS) 6 Kg 味噌(9kg) 1 盒 青蔥(珠) 1 Kg 海帶(芽/乾) 0.5 Kg	鎮東紅豆麵包	醣類：83.3 g 脂肪：28.7 g 蛋白質：30.9 g 熱量：731大卡	全穀雜糧類 6.3 蛋豆魚肉類 2.2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與脂肪類 2.2 奶類 0	
餐數1101									
6月20日星期五	有機米飯(931+22)	紫蘇梅燒雞 雞(腿丁/CAS) 76 Kg 白蘿蔔(中丁) 13 Kg 紫蘇醃梅(3kg) 2 罐 青蔥(段) 1 Kg	多彩繽紛 豆薯(絲) 27 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 芹菜(切段) 10 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg 金針菇 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 67 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	蔬菜黑輪湯 高麗菜(片) 13 Kg 黑輪條(CAS) 12 Kg 洋蔥(粗絲) 10 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 生鮮玉米筍(切片) 3 Kg		醣類：76.0 g 脂肪：22.1 g 蛋白質：20.0 g 熱量：595大卡	全穀雜糧類 6.1 蛋豆魚肉類 2.2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與脂肪類 2.2 奶類 0	
餐數1101									

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

製表日：2025/6/12

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：

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