

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第2學期第20週和第21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23日 星期一	白米飯(931+22)	醬燒肉燥 豬(絞肉/CAS) 60 Kg 豆干(切丁/非) 17 Kg 洋蔥(小丁) 8.5 Kg 紅蔥頭(切碎) 1.5 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	蝦仁炒蛋 蝦仁(IQF) 13 Kg 玉米(粒-CAS) 7 Kg 毛豆仁(產銷) 5 Kg 洗選蛋(210粒) 4 箱 青蔥(珠) 1 Kg	炒高麗菜 高麗菜(片) 66 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	南瓜排骨湯 南瓜(中丁帶皮) 30 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 香菜 1 Kg	荔枝	醣類： 80.7 g 脂肪： 27.9 g 蛋白質： 29.0 g 熱量： 706大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6.1 2.2 2 1 2.2 0
6月24日 星期二	地瓜飯(931+22)	豆輪燒雞 雞(腿丁/CAS) 72 Kg 迷你豆輪(溼) 9 Kg 小黃瓜(中丁) 5 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切末) 0.6 Kg	洋芋三絲 洋芋(絲) 29 Kg 洋蔥(絲) 13 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 7 Kg 芹菜(切段) 4 Kg	清香鵝白菜 履歷鵝白菜(切段) 67 Kg 香菇(生鮮切絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	海帶蛋花湯 大骨剖半(CAS) 9 Kg 小魚乾 2 Kg 海帶(芽/乾) 1.5 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 洗選蛋(240顆) 1 箱		醣類： 68.9 g 脂肪： 20.8 g 蛋白質： 20.9 g 熱量： 559大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6.3 2.4 2.3 0 2.4 0
6月25日 星期三	白米飯(931+22)	日式雜炊飯 南瓜(絲去皮) 32 Kg 豬肉(絲/CAS) 30 Kg 杏鮑菇(切片) 12 Kg 鮮筍(絲) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 香菇(生鮮切絲) 5 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 青蔥(粒) 1 Kg	炸雞腿(學校加菜第W2出) 雞腿D6(QR/達) 0 支 雞腿D6(QR/備) 0 支 地瓜粉(1kg) 6 Kg 蒜(切碎) 2 Kg	清香蘿蔓 履歷大陸妹(切) 67 Kg 秀珍菇 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	羅宋湯 高麗菜(片) 18 Kg 西洋芹(切斜片) 8 Kg 大骨剖半(CAS) 6 Kg 番茄(去蒂) 5 Kg 雪白菇 2.5 Kg 蕃茄醬(3kg/可果美) 1 罐 蒜(仁) 0.2 Kg		醣類： 77.2 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 21.4 g 熱量： 612大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6.1 2.5 2 0 2.2 0
6月26日 星期四	燕麥飯(931+22)	豆豉燒魚 水鯊(魚丁) 59 Kg 百頁豆腐(中丁/非) 38 Kg 蔴豆 1.5 Kg 薑(切片) 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.4 Kg	砂鍋白菜煲 大白菜(切) 50 Kg 冬粉 7 Kg 豬肉(片/CAS) 6 Kg 金針菇 5 Kg 木耳(絲濕) 2 Kg 角螺(非/1.8kg) 2 包 沙茶醬(牛/大) 1 罐	炒青江菜 履歷青江菜(切段) 66 Kg 薑(切絲/斤) 2 包 紅蘿蔔(絲) 1.5 Kg 枸杞 0.2 Kg	洋蔥紅蘿蔔雞湯 雞(腿丁/CAS) 28 Kg 紅蘿蔔(中丁) 8 Kg 洋蔥(中丁) 5 Kg 香菜 0.5 Kg	香蕉、圓木、海、燕、窩	醣類： 170.6 g 脂肪： 30.4 g 蛋白質： 30.9 g 熱量： 1093大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6.5 2.2 2 1 2.2 0
6月27日 星期五	有機米飯(931+22)	帶結燒肉 豬肉(丁/CAS) 54 Kg 紅蘿蔔(中丁) 12 Kg 海帶(結-溼) 12 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 萬用滷包(大) 1 包 薑(切片) 1 Kg	洋蔥炒黑輪 洋蔥(片) 46 Kg 小黑輪條(CAS) 15 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 紅甜椒(片) 4.5 Kg 辣椒 0.4 Kg 香菜 0.2 Kg	炒青江菜 有機蔬菜切 67 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	蘿蔔菇菇排骨湯 白蘿蔔(中丁) 30 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 秀珍菇 4 Kg 芹菜(珠) 1 Kg		醣類： 170.6 g 脂肪： 30.4 g 蛋白質： 30.9 g 熱量： 1093大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6.5 2.2 2 1 2.2 0
6月30日 星期一	白米飯(931+22)	三杯雞丁 雞(腿丁/CAS) 72 Kg 米血丁(CAS) 12 Kg 杏鮑菇(中丁) 6 Kg 蒜(仁) 0.6 Kg 薑(切片) 0.6 Kg 九層塔 0.5 Kg	豆干三絲 豆薯(絲) 25 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 小黃瓜(絲) 10 Kg 豆干(切片/非) 10 Kg 木耳(生鮮/切絲) 5 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg	炒油菜 履歷油菜(切段) 67 Kg 金針菇 1.5 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	蔬菜豆腐湯 大白菜(切片) 20 Kg 大骨剖半(CAS) 9 Kg 豆腐(盤切丁/非) 5 板 洗選蛋(30粒) 2 盤 青蔥(珠) 1 Kg 木耳(絲濕) 0.4 Kg	黃金奇異果	醣類： 74.8 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 22.6 g 熱量： 618大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6.2 2.3 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：2025/6/19

午餐秘書：教師兼吳蕙如
午餐秘書

總務主任：教師兼張璟驊
總務主任

校長：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