

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第8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
10月13日 星期一	紫米飯	馬鈴薯燒雞 雞(骨腿丁/CAS) 90 Kg 馬鈴薯(中丁) 15 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 青蔥(段) 2 Kg 薑(切片) 1 Kg	番茄炒蛋 番茄(切丁) 60 Kg 洗選蛋(240顆) 3 箱 青蔥(珠) 2 Kg 蕃茄醬(3kg/可果美) 1 罐	炒高麗菜 高麗菜(片) 82 Kg 豆皮(碎) 3 Kg 紅蘿蔔(片) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	黑糖雙圓湯 黑糖(450g) 10 包 地瓜圓 9 Kg 芋圓 9 Kg 洋薏仁 4 Kg	香蕉(學校自備)	糖類： 120.9 g 脂肪： 21.3 g 蛋白質： 22.0 g 熱量： 777大卡	全穀雜類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.6 2 0 2.2 0
10月14日 星期二	白米飯	京醬肉片 豬肉(片/CAS) 70 Kg 豆干(切片/非) 25 Kg 青蔥(段) 1 Kg 甜麵醬(大/3k/箱) 1 盒 薑(切片) 0.6 Kg	蔬菜寬粉 高麗菜(粗絲) 45 Kg 寬粉(kg) 12 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 韭菜(切段) 1 Kg 蒜(切末/斤) 1 包 薑(切末) 0.6 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	南瓜湯 南瓜(片帶皮) 30 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 秀珍菇 6 Kg 洋蔥(中丁) 5 Kg 細粒黑胡椒粉(盒) 1 盒 薑(切片) 1 Kg		糖類： 86.6 g 脂肪： 29.3 g 蛋白質： 31.9 g 熱量： 755大卡	全穀雜類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2.7 2 0 2.4 0
10月15日 星期三	白米飯	玉米瘦肉粥 豬(絞肉/cas) 36 Kg 玉米(粒/CAS) 30 Kg 高麗菜(絲) 30 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 香菇(生鮮中丁) 6 Kg 毛豆仁(QR) 5 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 蒜(碎) 1 Kg	奶皇包 奶皇包(30g) 1076 個 奶皇包(30g/備) 20 個 芹菜(珠) 3 Kg	蒜香鵝白菜 履歷鵝白菜(切段) 75 Kg 豬肉(絲/CAS) 3 Kg 鴻禧菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	魚鬆(學校加菜) 魚鬆 3 Kg		糖類： 91.1 g 脂肪： 19.8 g 蛋白質： 19.2 g 熱量： 634大卡	全穀雜類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
10月16日 星期四	十穀米飯	酥炸虱目魚排 虱目魚排(70g/盒/CAS) 1073 片 虱目魚排(70g/盒/備) 20 片	醬燒嫩豆腐 豆腐(盤切丁/非) 18 板 豬(絞肉/cas) 9 Kg 洋蔥(小丁) 5 Kg 青椒(絲) 2 Kg 紅甜椒(絲) 2 Kg	有機豆芽菜 有機豆芽菜 80 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 豬肉(絲/CAS) 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	刺瓜排骨湯 大黃瓜(片) 35 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 貢丸(cas) 3 Kg 薑(切絲) 1 Kg	鎮東麥香葡萄麵包(學校自備)	糖類： 114.0 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 764大卡	全穀雜類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.1 2 0 2.3 0
								全穀雜類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	0 0 0 0 0 0

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

製表日：2025/10/8

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

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