

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第10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27日 星期一	五穀飯	照燒雞翅 台灣雞翅(CAS) 1073 支 雞翅/備品 20 支 日式照燒醬(2.4K) 4 瓶 洋蔥(片) 3 Kg 紅蘿蔔(片) 2 Kg	麻婆豆腐 豆腐(盤切丁/非) 15 板 豬(絞肉/cas) 9 Kg 洋蔥(小丁) 5 Kg 青蔥(珠) 3 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 2 Kg 豆瓣醬(不辣/十全) 1 瓶	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	肉羹湯 大白菜(切) 30 Kg 豬肉(粗絲/CAS) 12 Kg 大骨(叉骨/CAS) 6 Kg 竹筍(絲/清洗) 6 Kg 木耳(絲濕) 3 Kg 洗選蛋(30粒) 3 盤 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 油蔥酥(斤) 1包,香菜 1Kg	甘露梨	糖類: 81.0 g 脂肪: 26.0 g 蛋白質: 26.0 g 熱量: 677大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果類 奶類	6 2.6 2 0 2.2 0
10月28日 星期二	白米飯	左宗雞丁 雞(腿丁/CAS) 90 Kg 洋蔥(中丁) 20 Kg 青椒(中丁) 6 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg 辣椒 0.6 Kg	小瓜鮮炒 小黃瓜(片) 55 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 杏鮑菇(切片) 6 Kg 甜椒(片) 3 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	炒油菜 履歷油菜(切段) 78 Kg 秀珍菇 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 35 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 紅棗 0.6 Kg 芹菜(珠) 0.3 Kg		糖類: 73.7 g 脂肪: 22.8 g 蛋白質: 21.2 g 熱量: 598大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果類 奶類	6.1 2.7 2 0 2.4 0
10月29日 星期三	白米飯	台式炒飯 豬肉(絲/CAS) 42 Kg 玉米(粒/CAS) 15 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 毛豆仁(QR) 5 Kg 洗選蛋(210粒) 2 箱 青蔥(珠) 1 Kg	滷蛋(國產) 水煮蛋 1073 個 水煮蛋(備) 20 個 小豆干(切4丁/非) 6 Kg 滷包(單包) 5 包 香菇(生鮮中丁) 3 Kg 香菜 0.3 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	健康蔬菜湯 南瓜(中丁帶皮) 20 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 金針菇 6 Kg 洋蔥(絲) 6 Kg 高麗菜(片) 5 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg		糖類: 79.1 g 脂肪: 23.4 g 蛋白質: 22.9 g 熱量: 633大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果類 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
10月30日 星期四	紫米飯	酥炸鮮魚(學校加菜) 鱈魚片(QR) 1073 片 洗選蛋(30粒) 3 盤 香辣椒鹽粉(小磨坊) 1 盒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(絲) 50 Kg 洋蔥(絲) 6 Kg 洗選蛋(210粒) 4 箱 青蔥(珠) 1 Kg	蒜香鵝白菜 履歷鵝白菜(切段) 75 Kg 鴻禧菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	味噌海帶芽豆腐湯 洋蔥(絲) 10 Kg 海帶(芽/濕) 6 Kg 豆腐(盤-4.5K/非) 4 板 大骨(叉骨/CAS) 3 Kg 味噌(3kg) 3 箱 柴魚(片/黑) 2 包 青蔥(珠) 1 Kg	千巧谷香草蛋糕吐司	糖類: 77.9 g 脂肪: 19.8 g 蛋白質: 17.7 g 熱量: 573大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果類 奶類	6 2.1 2 0 2.3 0
10月31日 星期五	白米飯	麻油雞 雞(腿丁/CAS) 81 Kg 高麗菜(片) 35 Kg 米血丁(CAS) 9 Kg 凍豆腐(切/非) 9 Kg 薑(切片) 2 Kg 青蔥(段) 1 Kg 麻油(寶斗) 1 瓶 枸杞 0.3 Kg	螞蟻上樹 豆芽菜 45 Kg 冬粉 15 Kg 豬(絞肉/cas) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 豆瓣醬(不辣/十全) 1 瓶 芹菜(珠) 1 Kg 蒜(切末/斤) 1 包 薑(切末) 0.6 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 75 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	什錦酸辣湯 竹筍(絲/清洗) 15 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 大骨(叉骨/CAS) 9 Kg 木耳(絲濕) 3 Kg 豆腐(切絲/非) 3 板 洗選蛋(30粒) 3 盤 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	履歷豆漿	糖類: 87.1 g 脂肪: 32.1 g 蛋白質: 31.9 g 熱量: 782大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果類 奶類	6.3 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: 2025/10/16

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