

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第15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
12月1日 星期一	白米飯	紅燒雞 雞(骨腿丁/QR/立達) 90 Kg	沙茶青椒干絲 青椒(片) 35 Kg	蒜香鵝白菜 履歷鵝白菜(切段) 78 Kg	酸辣湯 竹筍(絲/醃製) 12 Kg	信義葡萄	醣類： 80.8 g	全穀雜糧類	6
餐數 1073		紅蘿蔔(中丁) 10 Kg	豆干(切片/非) 25 Kg	紅蘿蔔(絲) 2 Kg	豬血(絲) 12 Kg		脂肪： 30.4 g	蛋豆魚肉類	2.6
		杏鮑菇(中丁) 9 Kg	豬肉(絲/CAS) 12 Kg	蒜(切末/斤) 2 包	豬肉(絲/CAS) 6 Kg		蛋白質： 30.2 g	蔬菜類	2
		青蔥(段) 1 Kg	沙茶醬(牛/大) 1 罐		豆腐(切絲/非) 5 板		熱量： 735大卡	水果類	0
		紅棗(斤) 1 包	蒜(切末/斤) 1 包		洗選蛋(30粒) 5 盤			油脂與乳類	2.2
		紹興酒 1 瓶	青蔥(段) 0.6 Kg		紅蘿蔔(絲) 5 Kg			奶類	0
		薑(切末) 1 Kg			木耳(絲濕) 3 Kg				
					青蔥(珠) 1 Kg				
12月2日 星期二	五穀飯	蒙古烤肉 豬肉(片/CAS) 70 Kg	小瓜炒培根 小黃瓜(片) 50 Kg	蒜炒高麗菜 高麗菜(片) 75 Kg	榨菜肉絲湯 榨菜(切絲) 12 Kg		醣類： 81.4 g	全穀雜糧類	6.1
餐數 1073		高麗菜(片) 25 Kg	豬肉(絲/CAS) 15 Kg	豆包(生/切絲/非) 3 Kg	大骨剖半(CAS) 6 Kg		脂肪： 27.7 g	蛋豆魚肉類	2.7
		洋蔥(絲) 6 Kg	培根(切/CAS) 6 Kg	蒜(切末/斤) 2 包	冬粉 6 Kg		蛋白質： 29.2 g	蔬菜類	2
		紅甜椒(絲) 3 Kg	蒜(切末/斤) 2 包		豬肉(絲/CAS) 6 Kg		熱量： 708大卡	水果類	0
		青蔥(段) 1 Kg	青蔥(珠) 1.5 Kg		金針菇 5 Kg			油脂與乳類	2.4
		烤肉醬(大) 1 桶			青蔥(珠) 1 Kg			奶類	0
		蒜(切碎) 1 Kg							
12月3日 星期三	油飯(糯米自備)	油飯 豬肉(絲/CAS) 36 Kg	滷蘿蔔翅小腿(自備) 翅小腿(cas/自備) 1073 支	翠炒青江菜 履歷青江菜(切段) 80 Kg	結頭湯 結頭菜(中丁) 25 Kg		醣類： 75.8 g	全穀雜糧類	6.3
餐數 1073		毛豆仁(QR) 10 Kg	白蘿蔔(中丁) 20 Kg	黑珍珠菇(鴻喜菇) 3 Kg	貢丸(cas) 9 Kg		脂肪： 24.1 g	蛋豆魚肉類	2.2
		紅蘿蔔(絲) 6 Kg	生鮮玉米筍 6 Kg	蒜(切末/斤) 2 包	大骨(叉骨/CAS) 6 Kg		蛋白質： 22.2 g	蔬菜類	2
		油蔥酥(斤) 3 包	秀珍菇 6 Kg		海帶(結-溼) 6 Kg		熱量： 622大卡	水果類	0
		香菇(生鮮切片) 3 Kg	滷包(單包) 4 包		紅蘿蔔(中丁) 3 Kg			油脂與乳類	2.2
		乾魷魚(絲泡水) 1 Kg	迷你豆輪(濕) 3 Kg		香菜 1 Kg			奶類	0
		香菇(乾/切絲) 0.6 Kg	青蔥(珠) 1 Kg						
12月4日 星期四	白米飯	香酥虱目魚排 虱目魚排(70g/鑫/CAS) 1073 片	家常豆腐 豆腐(盤切丁/非) 20 板	蒜香油菜 履歷油菜(切段) 80 Kg	九尾草雞湯 雞(腿丁/CAS) 30 Kg	鎮東蔓越莓核桃軟法	醣類： 69.2 g	全穀雜糧類	6
餐數 1073		虱目魚排(70g/鑫/備) 20 片	豬肉(粗絲/CAS) 12 Kg	雪白菇 3 Kg	香菇(生鮮切片) 6 Kg		脂肪： 24.2 g	蛋豆魚肉類	2.1
			竹筍(片/醃) 7 Kg	蒜(切末/斤) 2 包	紅蘿蔔(片) 5 Kg		蛋白質： 21.7 g	蔬菜類	2
			木耳(切片) 4 Kg		中藥房九尾草藥包 2 包		熱量： 594大卡	水果類	0
			紅蘿蔔(片) 4 Kg		枸杞 0.3 Kg			油脂與乳類	2.3
			青蔥(珠) 1 Kg		紅棗 0.3 Kg			奶類	0
12月5日 星期五	有機米飯	香滷肉燥 豬(絞肉/cas) 69 Kg	紅燒獅子頭 獅子頭(30g/CAS) 1073 個	有機蔬菜 有機蔬菜切 75 Kg	大白魚羹湯 大白菜(切) 40 Kg		醣類： 72.6 g	全穀雜糧類	6.3
餐數 1073		洋蔥(小丁) 12 Kg	大白菜(切片) 32 Kg	蒜(切末/斤) 2 包	虱目魚羹(7g/鑫/QR) 15 Kg		脂肪： 24.1 g	蛋豆魚肉類	2.2
		碎瓜 12 Kg	獅子頭(備品) 20 個		大骨剖半(CAS) 6 Kg		蛋白質： 22.6 g	蔬菜類	2
		豆干(切丁/非) 10 Kg	紅蘿蔔(絲) 4 Kg		紅蘿蔔(片) 5 Kg		熱量： 611大卡	水果類	0
		青蔥(珠) 1 Kg	木耳(切片) 3 Kg		香菇(生鮮切絲) 1 Kg			油脂與乳類	2.2
			薑(切絲/斤) 1 包		薑(切片/斤) 1 斤			奶類	0

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

製表日：2025/11/26

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：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