

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	什錦滷味 素芋簽(包) 1包 鵪鶉蛋 1Kg 白豆干(1切4/非) 0.6Kg 金針菇 0.6Kg 高麗菜(片) 0.6Kg	紅蘿蔔炒蛋 洗選蛋(30粒) 1盤 紅蘿蔔(絲) 1Kg 毛豆仁 0.1Kg	清香鵪白菜 履歷鵪白菜(切段) 3Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg	酸辣湯 豆腐(1.2kg/非) 1盒 洗選蛋(10粒) 1盒 木耳(絲濕) 0.2Kg 竹筍(絲/醃製) 0.2Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2Kg 香菇(生鮮切片) 0.2Kg	信義葡萄	糖類：77.6g 脂肪：26.7g 蛋白質：29.4g 熱量：684大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.6 2 0 2.2 0
12月2日 星期二	五穀飯	筍干滷百頁 百頁豆腐(中丁/非) 1.5Kg 筍干(切) 1Kg 迷你豆輪(濕) 0.3Kg 薑(切片) 0.1Kg	鮮瓜菇片 小黃瓜(片) 1.5Kg 白精靈 0.6Kg 木耳(切片) 0.3Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3Kg 素羊肉(有蛋) 0.3Kg	炒高麗菜 高麗菜(片) 2.5Kg 木耳(絲濕) 0.1Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg	紫菜蛋花湯 小白菜(切段) 1Kg 洗選蛋(10粒) 1盒 紫菜(50g) 1包		糖類：78.5g 脂肪：28.4g 蛋白質：26.2g 熱量：690大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2.7 2 0 2.4 0
12月3日 星期三	白米飯	醬汁蛋炒飯 洗選蛋(10粒) 2盒 高麗菜(片) 1.5Kg 毛豆仁 1Kg 素火腿(丁/kg) 0.6Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.5Kg	芥末花枝圈 素花枝圈 30個 素花枝圈(備品) 2個 蜂蜜芥末沙拉醬(100g) 1包	翠炒青江菜 履歷青江菜(切段) 2Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg	蘿蔔綜合湯 白蘿蔔(中丁) 1.5Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.5Kg 素魚丸 0.5Kg 香菜 0.1Kg		糖類：75.3g 脂肪：26.2g 蛋白質：24.7g 熱量：650大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
12月4日 星期四	白米飯	香酥蔬菜排 粘師傅酥炸粉(k) 2包 四季豆(切段) 1Kg 地瓜(絲) 1Kg 高麗菜(絲) 1Kg	鮮蔬咖哩 素食咖哩塊 1盒 馬鈴薯(中丁) 1Kg 毛豆仁 0.3Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.3Kg 素火腿(丁/kg) 0.3Kg	清香油菜 履歷油菜(切段) 2Kg 紅甜椒(絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg 鴻禧菇 0.1Kg	九尾草雞湯 中藥房九尾草藥包 1包 枸杞(兩) 1兩 薑(切片/兩) 1兩 素羊肉 0.3Kg 秀珍菇 0.1Kg 角螺(非) 0.1Kg	鎮東蔓越莓核桃軟法	糖類：85.8g 脂肪：26.6g 蛋白質：18.6g 熱量：668大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.1 2 0 2.3 0
12月5日 星期五	有機米飯	香椿肉燥(+滷蛋學校加菜) 素肉燥(香) 3包 香菇(乾/切絲/兩) 2兩 素香椿肉醬(600g) 2包 海帶(結-溼) 0.6Kg	紅燒獅子頭 素獅子頭(香) 32個 大白菜(切片) 1Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3Kg 木耳(切片) 0.2Kg	有機蔬菜切 有機蔬菜切 2.5Kg 紅甜椒(絲) 0.1Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg 薑(切絲) 0.1Kg	大白羹湯 大白菜(切) 1Kg 素肉羹條 0.3Kg 竹筍(絲/清洗) 0.1Kg 紅蘿蔔(片) 0.1Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1Kg		糖類：72.6g 脂肪：17.7g 蛋白質：14.7g 熱量：520大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 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：2025/11/26

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： 虎尾國小 洪孟真

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