

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第16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8日 星期一	白米飯	薑母鴨 鴨(丁-台野) 90 Kg 高麗菜(片) 25 Kg 米血丁(CAS) 9 Kg 凍豆腐(中丁/非) 8 Kg 薑母鴨藥包 4 包 角螺(非) 2 Kg 薑(切片) 2 Kg 薑(汁/550) 2 瓶	螞蟥上樹 高麗菜(片) 35 Kg 冬粉 15 Kg 豬(絞肉/cas) 12 Kg 鴻禧菇 6 Kg 豆瓣醬(不辣) 1 桶 青蔥(珠) 1 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	炒鵝白菜 履歷鵝白菜(切段) 78 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	紅豆紫米湯圓 履歷紅豆 20 Kg 紅白小湯圓(蓮) 10 Kg 紫米 5 Kg	黃金奇異果	醣類： 113.6 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 29.7 g 熱量： 818大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.6 2 0 2.2 0
12月9日 星期二	糙米飯	三杯雞丁 雞(腿丁/CAS) 90 Kg 杏鮑菇(大丁) 25 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 九層塔 1 Kg 薑(切片/斤) 1 斤	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 彩椒(中丁) 3 Kg 青蔥(珠) 1.5 Kg	翠炒青江菜 履歷青江菜(切段) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	紫菜蛋花湯 大骨剖半(CAS) 12 Kg 秀珍菇 6 Kg 洗選蛋(30粒) 2 盤 紫菜(韓國-600g) 2 包 洗選蛋(240顆) 1 箱		醣類： 71.3 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 26.2 g 熱量： 645大卡	全穀雜糧 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10日 星期三	肉醬麵	義大利肉醬麵 白扁麵(辰/直送) 150 Kg 豬(絞肉/cas) 36 Kg 洋蔥(小丁) 30 Kg 雪白菇 15 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 10 Kg 蕃茄(中丁) 10 Kg 毛豆仁(QR) 3 Kg 台塑蘑菇醬(3kg) 3 罐	麥克雞塊(*3) 業務用雞塊(卜蜂/cas) 3225 個 雞塊/備份 40 個 義大利肉醬(3K) 3罐 蕃茄醬(3kg/可果美) 3罐 義大利香料 1包 蒜(切碎) 1Kg	蒜炒花椰菜 青花菜(冷凍CAS) 110 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	南瓜濃湯 南瓜(小丁去皮) 35 Kg 玉米(粒-CAS) 10 Kg 玉米濃湯粉 3 Kg 洗選蛋(30粒) 3 盤 鮮奶(1858cc) 3 瓶 青蔥(珠) 0.3 Kg		醣類： 54.3 g 脂肪： 30.4 g 蛋白質： 29.0 g 熱量： 620大卡	全穀雜糧 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11日 星期四	小米飯	麻婆鮮魚 水鯊(魚丁) 120 Kg 豆腐(盤切丁/非) 6 板 洋蔥(小丁) 6 Kg 豆瓣醬(不辣) 2 桶 青蔥(珠) 2 Kg 薑(切絲/斤) 2 包	蔥爆蠔油肉片 高麗菜(片) 40 Kg 豬肉(片/CAS) 24 Kg 洋蔥(絲) 10 Kg 香菇(生鮮切片) 5 Kg 青蔥(段) 1 Kg 香菇素蠔油(6kg/萬家香) 1 桶	蒜香油菜 履歷油菜(切段) 75 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	蘿蔔雞湯 白蘿蔔(中丁) 30 Kg 雞(3k腿丁/CAS) 15 Kg 蒜(仁/斤) 2 包 枸杞(600g) 1 斤 青蔥(段) 0.6 Kg 薑(切片) 0.6 Kg 紅棗 0.3 Kg	光泉燕麥奶	醣類： 73.4 g 脂肪： 31.6 g 蛋白質： 33.8 g 熱量： 729大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.1 2 0 2.3 0
12月12日 星期五	有機米飯	鐵板豬柳 豬肉(粗絲/CAS) 75 Kg 洋蔥(絲) 30 Kg 香菇(生鮮切片) 5 Kg 台塑蘑菇醬(3kg) 3 罐 青蔥(段) 1.5 Kg	洋蔥炒蛋 洋蔥(絲) 40 Kg 洗選蛋(210粒) 4 箱 青椒(絲) 3 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜/切 75 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	刺瓜排骨湯 刺瓜(片) 35 Kg 珍珠魚丸(6g/鑫/QR) 12 Kg 中排骨(CAS) 6 Kg 芹菜(珠) 1 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg	履歷豆漿	醣類： 72.7 g 脂肪： 33.1 g 蛋白質： 35.4 g 熱量： 747大卡	全穀雜糧 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：2025/12/4

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 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