

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第1學期第17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15日 星期一	白米飯 (910+27)	醬燒冬瓜雞 雞(骨髓丁/cas/立) 75 Kg 冬瓜(大丁) 10 Kg 杏鮑菇(大丁) 5 Kg 蔞冬瓜(大) 1 罐 青蔥(段) 0.6 Kg 薑(切片) 0.6 Kg	翡翠香菇蒸蛋 翡翠(250G) 8 包 香菇(生鮮切絲) 6 Kg 洗選蛋(240顆) 3 箱 青蔥(珠) 0.6 Kg	炒高麗菜 高麗菜(片) 75 Kg 金針菇 5 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	山藥排骨湯 山藥(中丁) 30 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 秀珍菇 3 Kg 紅棗(斤) 1 包 薑(切絲/斤) 1 包 枸杞 0.3 Kg 黃耆 0.1 Kg 當歸 0.1 Kg	雜糧先送 橘子	醣類： 82.1 g 脂肪： 20.4 g 蛋白質： 18.9 g 熱量： 601大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.6 2 1 2.2 0		
12月16日 星期二		紅藜麥飯 (910+27)	南瓜燒肉 豬肉(片/CAS) 65 Kg 南瓜(中丁去皮) 30 Kg 青蔥(段) 1 Kg 蒜(仁/斤) 1 包 薑(切片/斤) 1 斤	蒲瓜鮮燴 扁蒲(切條) 68 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 嫩薑絲 0.6 Kg 蝦皮 0.3 Kg	炒菠菜 履歷菠菜(切段) 70 Kg 雪白菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包		味噌海帶芽豆腐湯 洋蔥(絲) 8 Kg 海帶(芽/濕) 5 Kg 大骨(叉骨/CAS) 3 Kg 豆腐(盤-4.5K/非) 3 板 味噌(3kg) 3 箱 柴魚(片/黑) 2 包 青蔥(珠) 1 Kg	醣類： 80.3 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 27.6 g 熱量： 688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17日 星期三		白米飯	甘藍鹹粥 結頭菜(小丁) 45 Kg 豬肉(絲/CAS) 24 Kg 毛豆仁(QR) 6 Kg 玉米(粒/CAS) 6 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 3 Kg 油蔥酥(斤) 2 包 芹菜(珠) 1 Kg 香菇(乾/切絲) 1 Kg	薯條 馬鈴薯細薯條(2kg/包) 60 Kg	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		橙香紅酒燉豬蹄(學校加菜)	醣類： 89.1 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 680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18日 星期四			胚芽米飯	泰式檸檬醬淋魚 虱目魚柳(溯源) 70 Kg 洋蔥(絲) 15 Kg 泰式酸甜醬 4 瓶 黃甜椒(片) 4 Kg 生鮮檸檬汁(大) 2 罐 三花地瓜粉(20kg) 1 包 魚露 1 瓶 青蔥(珠) 0.6 Kg	香滷大溪干 大溪豆干(切9丁/非) 30 Kg 米血丁(CAS) 24 Kg 紅蘿蔔(中丁) 24 Kg 滷包(單包) 3 包 青蔥(段) 0.6 Kg 薑(切片) 0.6 Kg 薑(切絲) 0.6Kg		炒油菜 履歷油菜(切段) 80 Kg 秀珍菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	香菇雞湯 雞(腿丁/CAS) 30 Kg 白蘿蔔(中丁) 10 Kg 香菇(生鮮切片) 3 Kg 紅棗(斤) 1 包 薑(切片/斤) 1 斤 枸杞 0.3 Kg	光泉玉米脆片 奶酪	醣類： 80.3 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 18.6 g 熱量： 592大卡	全穀雜糧 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類
12月19日 星期五		有機白米飯	新疆大盤雞 雞(骨髓丁/cas/立) 90 Kg 馬鈴薯(中丁) 15 Kg 洋蔥(片) 8 Kg 月桂葉(5g) 1 包 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 0.6 Kg 八角粒 0.3 Kg 花椒粒(kg) 0.3 Kg	小黃瓜糖醋肉片 小黃瓜(片) 50 Kg 杏鮑菇(切片) 15 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 蒜(切末/斤) 1 包 青蔥(段) 0.6 Kg 乾辣椒(kg) 0.3Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 80 Kg 蒜(切末/斤) 2 包		鹹湯圓 紅白小湯圓(蓮) 30 Kg 高麗菜(片) 15 Kg 豬肉(絲/CAS) 6 Kg 大骨剖半(CAS) 6 Kg 芹菜(切段) 2 Kg 油蔥酥(斤) 1 包 韭菜(切段) 1 Kg 蝦米 0.6 Kg	醣類： 88.3 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 24.2 g 熱量： 680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：2025/12/10

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