

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第3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			
2月23日	白米飯	避風塘雞	白菜滷	炒油菜	味噌豆腐湯	蜜棗	醣類： 87.0 g 脂肪： 25.8 g 蛋白質： 27.1 g 熱量： 704大卡	全穀雜糧類	6			
雞(骨腿丁/cas/立)		90 Kg	大白菜(切片)	80 Kg	履歷油菜(切段)			80 Kg	豆腐(盤切丁/非)	10 板	蛋豆魚	2.6
洋蔥(中丁)		25 Kg	豬肉(絲/CAS)	9 Kg	秀珍菇			3 Kg	大骨剖半(CAS)	6 Kg	蔬菜類	2
地瓜粉(1斤)		5 包	紅蘿蔔(絲)	5 Kg	蒜(切末/斤)			2 包	洋蔥(中丁)	6 Kg	水果類	1
豆酥		3 包	木耳(絲濕)	3 Kg					海帶(芽切/濕)	3 Kg	油脂與	2.2
毛豆仁(QR)		2 Kg	香菇(生鮮切絲)	3 Kg					味噌(3kg)	2 箱	奶類	0
蒜(切末/斤)		2 包	栗子(冷凍)	1 Kg					金針菇	2 Kg		
青蔥(段)		1 Kg	香菜	0.3 Kg					青蔥(珠)	1.5 Kg		
薑(切片)		0.6 Kg	香菇(乾/切絲)	0.3 Kg					柴魚(片/白)	1 包		
餐數		1071										
2月24日	糙米飯	瓜仔肉燥	五彩繽紛	炒菠菜	結頭排骨湯		醣類： 77.8 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 649大卡	全穀雜糧類	6.1			
豬(絞肉/cas)		66 Kg	豆芽菜	45 Kg	履歷菠菜(切段)			80 Kg	結頭菜(小丁)	50 Kg	蛋豆魚	2.7
碎瓜		15 Kg	豆干(切片/非)	15 Kg	香菇(生鮮切片)			3 Kg	中排骨(CAS)	12 Kg	蔬菜類	2
杏鮑菇(小丁)		10 Kg	豬肉(絲/CAS)	12 Kg	蒜(切末/斤)			2 包	紅蘿蔔(中丁)	3 Kg	水果類	0
紅蘿蔔(小丁/生鮮)		6 Kg	芹菜(切段)	6 Kg	枸杞			0.1 Kg	香菜	0.3 Kg	油脂與	2.4
香菇(乾/切絲)		1 Kg	玉米筍(冷凍切片)	3 Kg					薑(切片)	0.3 Kg	奶類	0
蒜(切末/斤)		1 包										
餐數		1071										
2月25日		白米飯	浮水魚羹飯	浮水魚羹飯I	芝麻包			黑胡椒毛豆莢	滷雞腿(學校加菜)	醣類： 84.8 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 26.5 g 熱量： 697大卡	全穀雜糧類	6.3
大白菜(切片)			50 Kg	香菇(生鮮切絲)	3 Kg			芝麻包(30g/蓮)			1074 個	毛豆莢(CAS)
虱目魚羹(7g/鑫/QR)	35 Kg		木耳(絲濕)	2 Kg	芝麻包(30g/備)	20 個	蒜(切末/斤)	3 包			蔬菜類	2
豬肉(片/CAS)	15 Kg		油蔥酥(斤)	2 包			八角粒(大包)	1 包			水果類	0
竹筍(絲/醃製)	12 Kg		柴魚(片/白)	1 包			粗粒黑胡椒粒(盒)	1 盒			油脂與	2.2
紅蘿蔔(絲)	10 Kg		蒜(切泥/斤)	1 斤							奶類	0
洗選蛋(30粒)	5 盤		蒜頭酥	1 包								
秀珍菇	3 Kg		香菜	0.3 Kg								
餐數	1071		滷雞腿(學校加菜)配料 滷包1大包 青蔥段1公斤 八角粒0.6公斤 蒜碎1包 薑片1包									
2月26日	五穀有機米飯		酥炸虱目魚排	什錦炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	千巧谷甜甜圈	醣類： 74.5 g 脂肪： 15.9 g 蛋白質： 11.3 g 熱量： 496大卡			全穀雜糧類	6.3
虱目魚排(70g/鑫/CAS)		1074 片	馬鈴薯(小丁生鮮)	30 Kg	有機蔬菜切	80 Kg			白蘿蔔(中丁)	35 Kg	蛋豆魚	2.2
虱目魚排(70g/鑫/備)		20 片	洋蔥(中丁)	10 Kg	紅蘿蔔(絲)	2 Kg			中排骨(CAS)	12 Kg	蔬菜類	2
			毛豆仁(QR)	5 Kg	蒜(切末/斤)	2 包			紅棗(斤)	1 包	水果類	0
			洗選蛋(240顆)	3 箱					芹菜(珠)	1 Kg	油脂與	2.2
			紅蘿蔔(小丁/生鮮)	3 Kg					鴻禧菇	1 Kg	奶類	0
									枸杞	0.6 Kg		
餐數		1071										
2月27日			二二八和平紀念日連假								全穀雜糧類	
											蛋豆魚肉類	
								蔬菜類				
								水果類				
								油脂與堅果類				
								奶類				

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

製表日：2026/2/9

午餐秘書：教師兼 吳蕙如

總務主任 教師兼 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