

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第4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
3月2日 星期一	白米飯	泡菜燒雞 雞(骨腿丁/cas/立) 75 Kg 韓式年糕(新) 20 包 泡菜 15 Kg 高麗菜(片) 15 Kg 洋蔥(片) 6 Kg	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	炒高麗菜 高麗菜(片) 72 Kg 木耳(絲濕) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	榨菜肉絲湯 榨菜(切絲) 12 Kg 大骨剖半(CAS) 6 Kg 冬粉 6 Kg 豬肉(絲/CAS) 6 Kg 金針菇 5 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	橘子	醣類： 102.1 g 脂肪： 26.4 g 蛋白質： 28.3 g 熱量： 776大卡	全穀雜類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.6 2 1 2.2 0
3月3日 星期二	紫米飯	京醬肉絲 豬肉(絲/CAS) 75 Kg 杏鮑菇(切絲) 15 Kg 小黃瓜(片) 5 Kg 青蔥(段) 1 Kg 甜麵醬(大/3k/箱) 1 盒 薑(切片) 0.6 Kg	砂鍋白菜煲 大白菜(切) 60 Kg 豬肉(片/CAS) 9 Kg 冬粉 6 Kg 金針菇 6 Kg 木耳(絲濕) 3 Kg 角螺(非/1.8kg) 2 包 沙茶醬(牛/大) 1 罐	炒菠菜 履歷菠菜(切段) 85 Kg 雪白菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	桂圓紅棗甜湯(桂冠湯圓學校加菜) 桂冠芝麻湯圓 每人2 個 紅棗(斤) 1 包 龍眼乾(KG) 0.6 Kg		醣類： 89.7 g 脂肪： 29.4 g 蛋白質： 30.0 g 熱量： 760大卡	全穀雜類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.1 2.7 2 0 2.4 0
3月4日 星期三	肉燥麵	香蔥肉燥拌麵 白扁麵(辰-直送) 150 Kg 豬(絞肉/cas) 48 Kg 洋蔥(小丁) 20 Kg 碎瓜 12 Kg 碎豆輪(濕) 3 Kg 紅蔥頭(切碎) 2 Kg 油蔥酥 3 包	滷蛋豆干 小豆干(32g/非) 1074 片 滷蛋 1074 個 小豆干(32g/備品) 20 片 滷蛋(備品) 20 個	翠炒青江菜 履歷青江菜(切段) 80 Kg 黑珍珠菇(鴻喜菇) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	健康蔬菜湯 南瓜(中丁帶皮) 20 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 金針菇 6 Kg 洋蔥(絲) 6 Kg 高麗菜(片) 5 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg		醣類： 87.0 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 25.8 g 熱量： 690大卡	全穀雜類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
3月5日 星期四	燕麥飯	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	香油大溪干 大溪豆干(切9丁/非) 30 Kg 百頁豆腐(中丁/非) 24 Kg 米血丁(CAS) 24 Kg 滷包(單包) 3 包 青蔥(段) 0.3 Kg	清炒白菜 大白菜(切片) 80 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 角螺(非/1.8kg) 1 包	海芽吻仔魚湯 秀珍菇 3 Kg 青蔥(珠) 1.5 Kg 洗選蛋(240顆) 1 箱 海帶(芽/乾) 1 Kg 吻仔魚 0.6 Kg	欣芳行肉包	醣類： 83.3 g 脂肪： 34.8 g 蛋白質： 39.3 g 熱量： 823大卡	全穀雜類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.3 2 0 2.2 0
3月6日 星期五	有機米飯	醬爆雞丁 雞(骨腿丁/cas/立) 90 Kg 小黃瓜(中丁) 8 Kg 洋蔥(片) 8 Kg 紅甜椒(中丁) 3 Kg 黃甜椒(中丁) 3 Kg 青蔥 1 Kg 蒜(仁) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(絲) 50 Kg 洋蔥(絲) 6 Kg 洗選蛋(210粒) 4 箱 青蔥(珠) 1 Kg	有機豆芽菜 有機豆芽菜 80 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 豬肉(絲/CAS) 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	結頭湯 結頭菜(中丁) 25 Kg 貢丸(cas) 9 Kg 大骨(叉骨/CAS) 6 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 香菜 1 Kg		醣類： 76.5 g 脂肪： 24.3 g 蛋白質： 23.7 g 熱量： 634大卡	全穀雜類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6.2 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：2026/2/24

午餐秘書：

總務主任：

校長：

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