

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第5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9日 星期一	白米飯	馬鈴薯燒雞	玉米炒蛋	炒菠菜	冬瓜貢丸湯	蓮霧	醣類： 92.2 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 21.0 g 熱量： 656大卡	全穀雜類	6
		雞(骨腿丁/CAS) 90 Kg	玉米(粒-CAS) 28 Kg	履歷菠菜(切段) 72 Kg	冬瓜(中丁) 35 Kg			蛋豆魚	2.6
		馬鈴薯(中丁) 15 Kg	洋蔥(絲) 6 Kg	蒜(切末/斤) 2包	貢丸(cas) 6 Kg			蔬菜類	2
		紅蘿蔔(中丁) 5 Kg	紅蘿蔔(絲) 6 Kg		芹菜(珠) 2 Kg			水果類	1
		青蔥(段) 2 Kg	洗選蛋(240顆) 3箱		薑(切絲) 1 Kg			油脂與 奶類	2.2 0
薑(切片) 1 Kg	青蔥(珠) 1 Kg								
餐數	1075								
3月10日 星期二	小米飯	筍乾豬腳	茶碗蒸	蒜炒鴨白菜	蘿蔔排骨湯		醣類： 75.1 g 脂肪： 26.9 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 668大卡	全穀雜類	6.1
		豬肉(腳丁/溫體) 55 Kg	洗選蛋(210粒) 5箱	履歷鴨白菜(切段) 72 Kg	白蘿蔔(中丁) 30 Kg			蛋豆魚	2.7
		豬肉(丁/溫體) 25 Kg	玉米(粒/CAS) 4 Kg	蒜(切末/斤) 2包	中排骨(CAS) 12 Kg			蔬菜類	2
		筍乾 24 Kg	香菇(生鮮切絲) 4 Kg		紅蘿蔔(中丁) 3 Kg			水果類	0
		青蔥(段) 1 Kg	蟬味(絲) 4 Kg		芹菜(珠) 0.6 Kg			油脂與 奶類	2.4 0
薑(切片) 1 Kg	青蔥(珠) 1 Kg		薑(切片) 0.6 Kg						
餐數	1075								
3月11日 星期三	白米飯	咖哩飯	燒烤雞翅	蒜炒花椰菜	義式蔬菜湯		醣類： 75.8 g 脂肪： 28.4 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 688大卡	全穀雜類	6.3
		豬肉(片/CAS) 72 Kg	燒烤雞翅(吉豐) 1075支	青花菜(冷凍CAS) 110 Kg	高麗菜(片) 25 Kg			蛋豆魚	2.2
		馬鈴薯(中丁) 30 Kg	燒烤雞翅(備) 20支	杏鮑菇(中丁) 3 Kg	中排骨(CAS) 9 Kg			蔬菜類	2
		紅蘿蔔(小丁/生鮮) 15 Kg	白芝麻 0.3 Kg	蒜(切末/斤) 2包	玉米(粒/CAS) 5 Kg			水果類	0
		洋蔥(小丁) 10 Kg			紅蘿蔔(中丁) 5 Kg			油脂與 奶類	2.2 0
咖哩粉(小磨坊) 3盒			番茄 5 Kg						
咖哩塊甜味(1公斤) 3盒			香菇(生鮮切片) 3 Kg						
餐數	1075								
3月12日 星期四	胚芽米飯	蔭冬瓜蒸魚	韓式什錦	白菜滷	紫菜蛋花湯	鎮東椰子奶酥麵包	醣類： 77.3 g 脂肪： 15.6 g 蛋白質： 11.8 g 熱量： 508大卡	全穀雜類	6
		鱸魚片(自備) 1074 Kg	高麗菜(絲) 30 Kg	大白菜(切) 70 Kg	大骨(溫) 8 Kg			蛋豆魚	2.3
		青蔥(段) 2 Kg	泡菜 15 Kg	木耳(絲濕) 3 Kg	洗選蛋(30粒) 2盤			蔬菜類	2
		蔭冬瓜(大) 2罐	洋蔥(絲) 15 Kg	豆皮(碎) 3 Kg	紫菜(韓國-600g) 2包			水果類	0
		薑(切絲/斤) 1包	紅蘿蔔(絲) 10 Kg	紅蘿蔔(絲) 3 Kg	青蔥(珠) 1 Kg			油脂與 奶類	2.2 0
	韓式年糕(新) 10包	蒜(切末/斤) 2包	洗選蛋(240顆) 1箱						
	鴻禧菇 3 Kg		薑(切絲) 1 Kg						
	韓式辣醬(1K) 1盒								
	白芝麻 0.3 Kg								
餐數	1075								
3月13日 星期五	有機米飯	花瓜燒雞	關東煮	有機蔬菜	南瓜濃湯	履歷豆漿	醣類： 91.6 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 738大卡	全穀雜類	6.2
		雞(骨腿丁/cas/立) 90 Kg	白蘿蔔(大丁) 36 Kg	有機蔬菜切 70 Kg	南瓜(小丁去皮) 35 Kg			蛋豆魚	2.2
		油豆腐(丁/9g/非) 12 Kg	米血丁(CAS) 20 Kg	紅蘿蔔(絲) 2 Kg	玉米(粒-CAS) 10 Kg			蔬菜類	2
		花瓜(kg) 8 Kg	黑輪條(CAS) 15 Kg	蒜(切末/斤) 2包	玉米濃湯粉 3 Kg			水果類	0
		青蔥(段) 1 Kg	芋籤(甜) 8 Kg		洗選蛋(30粒) 3盤			油脂與 奶類	2.2 0
	柴魚(片/白) 1包		鮮奶(1858cc) 3瓶						
	芹菜(珠) 0.4 Kg		青蔥(珠) 0.3 Kg						
餐數	1075								

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

製表日：2026/3/4

午餐秘書：

教師兼 吳蕙如
午餐秘書

總務主任：

教師兼 張璟驊
總務主任

校長：

虎尾國民小學 洪孟真
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