


J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第6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16日 星期一 | 白米飯 | 黑胡椒肉絲 | 香菇蒸蛋 | 炒高麗菜 | 檸檬愛玉黑糖山粉圓 | 糖果李 | 糖類： 130.1 g 脂肪： 36.3 g 蛋白質： 36.9 g 熱量： 998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 |
| | | 豬肉(絲/CAS) 72 Kg 洋蔥(絲) 20 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 黑胡椒醬(2.4) 2 罐 蘑菇牛排醬(2.4kg) 2 瓶 青蔥(絲) 1 Kg | 玉米(粒-CAS) 10 Kg 洗選蛋(240顆) 4 箱 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg | 高麗菜(片) 72 Kg 木耳(絲濕) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 | 愛玉(切丁/榮) 100 Kg 黑糖(450g) 10 包 生鮮檸檬汁(大) 4 罐 山粉圓 3 Kg | | | | |
| 3月17日 星期二 | 五穀飯 | 三杯雞 | 蒲瓜鮮燴 | 炒菠菜 | 冬瓜排骨湯 | | 糖類： 76.6 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 22.7 g 熱量： 623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 |
| | | 雞(骨腿丁/cas/立) 90 Kg 杏鮑菇(大丁) 20 Kg 九層塔 1.2 Kg 蒜(仁) 1.2 Kg 薑(切片) 1.2 Kg 辣椒 0.3 Kg | 扁蒲(切條) 80 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 生鮮玉米筍(切片) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 香菇(乾/切絲) 0.3 Kg | 履歷菠菜(切段) 72 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 枸杞 0.3 Kg | 冬瓜(中丁) 45 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 珍珠魚丸(6g/鑫/QR) 6 Kg 薑(切片/斤) 1 斤 | | | | |
| 3月18日 星期三 | 麵食 | 日式烏龍炒麵 | 黑糖銀絲卷 | 黑胡椒毛豆莢 | 酸辣湯 | | 糖類： 71.3 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 26.3 g 熱量： 645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 |
| | | 小烏龍麵(辰-直送) 130 Kg 高麗菜(片) 50 Kg 豬肉(絲/CAS) 36 Kg 洋蔥(絲) 20 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 香菇柴魚露(1600) 2 瓶 香菇(乾/切絲) 0.3 Kg | 黑糖銀絲卷(40g) 1075 個 黑糖銀絲卷(40g/備) 20 個 | 毛豆莢(CAS) 50 Kg 蒜(切末/斤) 3 包 八角粒(大包) 1 包 粗粒黑胡椒粒(盒) 1 盒 | 豆腐(切絲/非) 5 板 木耳(絲濕) 4 Kg 洗選蛋(30粒) 4 盤 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 桶筍(絲) 4 Kg 豬肉(絲/CAS) 4 Kg 豬血(絲) 4 Kg | | | | |
| 3月19日 星期四 | 麥片飯 | 香酥魚丁(學校自備) | 蔥燒嫩豆腐 | 翠炒青江菜 | 香菇肉羹湯 | 桂格顆粒燕麥飲 | 糖類： 73.1 g 脂肪： 37.2 g 蛋白質： 41.2 g 熱量： 811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 |
| | | 油甘魚(丁/160個) 120 Kg 三花地瓜粉(20kg) 1 包 小磨坊胡椒鹽(盒) 1 盒 | 細豆腐(6.5kg盤切小丁/非) 12 板 洋蔥(絲) 10 Kg 豬(絞肉/cas) 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg | 履歷青江菜(切段) 80 Kg 黑珍珠菇(鴻喜菇) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 | 大白菜(切片) 20 Kg 赤肉羹 9 Kg 豬肉(絲/CAS) 6 Kg 竹筍(絲/醃製) 4 Kg 木耳(絲濕) 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 柴魚(片/白) 2 包 香菜 0.6 Kg | | | | |
| 3月20日 星期五 | 有機米飯 | 醬燒冬瓜雞 | 螞蟻上樹 | 有機蔬菜 | 九尾草雞湯 | | 糖類： 81.6 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 661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 |
| | | 雞(骨腿丁/cas/立) 90 Kg 冬瓜(大丁) 12 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 | 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 | 有機蔬菜切 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 | 雞(腿丁/CAS) 30 Kg 玉米(小段-生鮮) 5 Kg 紅蘿蔔(片) 5 Kg 中藥房九尾草藥包 2 包 紅棗 0.3 Kg | | | | |

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

製表日：2026/3/11

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：
 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