

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第7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23日	白米飯	京醬肉片	翡翠豆漿蒸蛋	蒜香油菜	香菇雞湯	蘋果	醣類： 77.9 g 脂肪： 32.7 g 蛋白質： 35.3 g 熱量： 764大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與乳類	6 2.6 2 1 2.2 0
餐數	1074	豬肉(片/CAS) 72 Kg 豆干(切片/非) 24 Kg 紅蘿蔔(片) 3 Kg 甜麵醬(大/3k/箱) 3 盒 青蔥(段) 1 Kg 蒜(切末/斤) 1 包 薑(切片) 1 Kg	翡翠(250G) 8 包 豆漿(5kg/榮/履歷) 4 包 洗選蛋(210粒) 4 箱 青蔥(珠) 0.6 Kg	履歷油菜(切段) 72 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	雞(腿丁/CAS) 30 Kg 冬瓜(中丁) 25 Kg 香菇(生鮮中丁) 3 Kg 紅棗 0.3 Kg 香菇(乾/整朵) 0.3 Kg 蒜(仁) 0.2 Kg 薑(切片) 0.2 Kg				
3月24日	十穀米飯	蘑菇洋蔥雞	田園四錦	清炒白菜	結頭菜排骨湯		醣類： 89.9 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 23.8 g 熱量： 677大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與乳類	6.1 2.7 2 0 2.4 0
餐數	1074	雞(骨腿丁/cas/立) 90 Kg 洋蔥(絲) 20 Kg 紅蘿蔔(片) 5 Kg 台塑蘑菇醬(3kg) 4 罐 鴻禧菇 3 Kg 薑(切片) 1 Kg	玉米(粒/CAS) 25 Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 25 Kg 豬(絞肉/cas) 15 Kg 小黃瓜(小丁) 5 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	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	結頭菜(中丁) 33 Kg 貢丸(cas) 12 Kg 中排骨(CAS) 6 Kg 香菜 0.8 Kg				
3月25日	白米飯	台式炒飯	酥炸雞腿(學校加菜)	蒜炒花椰菜	味噌豆腐湯		醣類： 79.4 g 脂肪： 30.2 g 蛋白質： 32.3 g 熱量： 735大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與乳類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
餐數	1074	豬肉(絲/CAS) 48 Kg 洋蔥(中丁) 20 Kg 玉米(粒/CAS) 15 Kg 毛豆仁(QR) 6 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 5 Kg 青蔥(珠) 2 Kg 洗選蛋(210粒) 2 箱	台灣雞腿(自備/CAS) 1074 支 蒜(碎) 2 Kg 小磨坊胡椒鹽(盒) 1 盒	青花菜(切) 110 Kg 杏鮑菇(中丁) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	豆腐(盤切丁/非) 10 板 大骨剖半(CAS) 6 Kg 洋蔥(中丁) 6 Kg 味噌(3kg) 3 箱 海帶(芽切/濕) 3 Kg 青蔥(珠) 1.5 Kg 柴魚(片/白) 1 包				
3月26日	糙米飯	豆瓣鮮魚丁	馬鈴薯燉肉	炒高麗菜	菜頭海結湯	福記滷蛋(學校自備)	醣類： 82.1 g 脂肪： 33.0 g 蛋白質： 36.7 g 熱量： 790大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與乳類	6 2.3 2 0 2.2 0
餐數	1074	水鯊(魚丁) 120 Kg 洋蔥(中丁) 6 Kg 豆腐(盤切丁/非) 4 板 豆瓣醬(不辣) 2 桶 青蔥(珠) 2 Kg 薑(切絲/斤) 2 包	馬鈴薯(中丁) 50 Kg 洋蔥(小丁) 15 Kg 豬(絞肉/cas) 12 Kg 青椒(中丁) 5 Kg 彩椒(中丁) 5 Kg 青蔥(珠) 1 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	白蘿蔔(中丁) 30 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 海帶(結-溼) 9 Kg 芹菜(珠) 1 Kg				
3月27日	有機米飯	菇菇香菇雞	彩繪炒三絲	有機蔬菜	南瓜蔬菜湯		醣類： 74.4 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 24.1 g 熱量： 633大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與乳類	6.2 2.2 2 0 2.2 0
餐數	1074	雞(骨腿丁/cas/立) 90 Kg 杏鮑菇(中丁) 10 Kg 香菇(生鮮中丁) 5 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	洋蔥(絲) 45 Kg 豬肉(絲/CAS) 24 Kg 芹菜(切段) 12 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg 蒜(碎) 1 Kg	有機蔬菜切 72 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	南瓜(帶皮切丁) 20 Kg 高麗菜(片) 10 Kg 大骨剖半(CAS) 6 Kg 金針菇 6 Kg 豬肉(片/CAS) 6 Kg 洋蔥(絲) 3 Kg 薑(切片) 0.6 Kg				

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

製表日：2026/3/19

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