

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第13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
5月4日 星期一	白米飯	古早味肉燥	螞蟻上樹	炒空心菜	土瓶蒸煮	葡萄	糖類： 93.9g 脂肪： 19.1g 蛋白質： 17.6g 熱量： 632大卡	全穀雜糧類	6
		豬(瘦肉絞肉-溫) 70 Kg 豆干(切丁/非) 15 Kg 油蔥酥(斤) 3 包 蒜(切末/斤) 2 包 青蔥(珠) 1 Kg	豆芽菜 33 Kg 冬粉 18 Kg 豬(絞肉/cas) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 1 包 嫩薑絲 0.3 Kg	履歷空心菜(切段) 72 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	白蘿蔔(中丁) 20 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 秀珍菇 6 Kg 貢丸(cas) 6 Kg 紅蘿蔔(大丁) 5 Kg 柴魚(片/白) 1 包			蛋豆魚	2.6
餐數	1072							蔬菜類	2
								水果類	1
								油脂與	2.2
								奶類	0
5月5日 星期二	胚芽米+麥片飯	醬燒什錦雞	扁蒲鮮蔬	清炒高麗菜	豆腐味噌湯		糖類： 28.0g 脂肪： 100.1g 蛋白質： 18.1g 熱量： 1093大卡	全穀雜糧類	6.1
		雞(骨腿丁/cas/立) 90 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 15 Kg 白蘿蔔(中丁) 8 Kg 青蔥(段) 1 Kg	扁蒲(切片) 65 Kg 鴻禧菇 12 Kg 吻仔魚 1.5 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	高麗菜(片) 72 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	履歷小白菜(切段) 20 Kg 豆腐(盤切丁/非) 8 板 大骨剖半(CAS) 6 Kg 味噌(9kg) 1 盒 青蔥(珠) 1 Kg 海帶(芽/乾) 0.6 Kg			蛋豆魚	2.7
餐數	1072							蔬菜類	2
								水果類	0
								油脂與	2.4
								奶類	0
5月6日 星期三	白米飯	咖哩飯	滷雞腿(學校加菜)	黑胡椒毛豆莢	茶壺湯		糖類： 74.0g 脂肪： 34.6g 蛋白質： 37.1g 熱量： 773大卡	全穀雜糧類	6.3
		豬肉(片/CAS) 72 Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 30 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 15 Kg 洋蔥(小丁) 10 Kg 咖哩塊甜味(1公斤) 4 盒 咖哩粉(小磨坊) 2 盒	台灣雞腿(自備/CAS) 1072 支 青蔥(段) 1 Kg 萬用滷包(小磨坊-大包) 1 包	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	玉米(小段-生鮮) 25 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 豬肉(絲/CAS) 6 Kg 杏鮑菇(切片) 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 小魚乾 0.6 Kg			蛋豆魚	2.2
餐數	1072							蔬菜類	2
								水果類	0
								油脂與	2.2
								奶類	0
5月7日 星期四	南瓜飯	酥炸虱目魚排	洋蔥炒蛋	翠炒青江菜	肉羹湯	桂格堅果燕麥飲	糖類： 8.3g 脂肪： 94.2g 蛋白質： 6.7g 熱量： 911大卡	全穀雜糧類	6
		虱目魚排(70g/盒/CAS) 1072 片 虱目魚排(70g/盒/備) 20 片	洋蔥(絲) 40 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 洗選蛋(30粒) 3 盤 杏鮑菇(切絲) 2 Kg 洗選蛋(210粒) 2 箱	履歷青江菜(切段) 72 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	大白菜(切片) 25 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 竹筍(絲/清洗) 6 Kg 木耳(絲濕) 3 Kg 洗選蛋(30粒) 3 盤 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 油蔥酥(細片) 1 Kg 香菜 1 Kg			蛋豆魚	2.3
餐數	1072							蔬菜類	2
								水果類	0
								油脂與	2.2
								奶類	0
5月8日 星期五	有機白米飯	砂鍋雞肉煲	彩繪炒三絲	有機蔬菜	筍片排骨湯		糖類： 73.5g 脂肪： 30.1g 蛋白質： 23.5g 熱量： 672大卡	全穀雜糧類	6.2
		雞(骨腿丁/cas/立) 90 Kg 大白菜(切片) 20 Kg 沙茶醬(牛/大) 3 罐 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 蝦米 1 Kg	洋蔥(絲) 32 Kg 榨菜(切絲) 15 Kg 豬肉(絲/CAS) 15 Kg 芹菜(切段) 12 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg	有機蔬菜切 72 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	鮮筍(片) 38 Kg 中排骨(CAS-) 12 Kg 芹菜(珠) 1.5 Kg			蛋豆魚	2.2
餐數	1072							蔬菜類	2
								水果類	0
								油脂與	2.2
								奶類	0

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

製表日：2026/4/28

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：

**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