

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第14週午餐食譜設計

材料用量

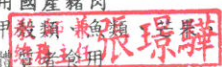
日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	六大類	份數
5月11日 星期一	白米飯	黑胡椒肉絲	番茄炒蛋	清炒高麗菜	檸檬黑糖愛玉	水蜜桃	醣類： 148.5 g 脂肪： 37.5 g 蛋白質： 38.4 g 熱量： 1079大卡	全穀雜類 蛋豆魚 蔬菜類 水果類 油脂與 奶類	6 2.6 2 1 2.2 0
		豬肉(絲/CAS) 72 Kg 洋蔥(絲) 20 Kg 蘑菇牛排醬(2.4kg) 4 瓶 台塑黑胡椒醬(850g) 1 罐 青蔥(絲) 1 Kg	番茄(切丁) 65 Kg 洗選蛋(240顆) 3 箱 青蔥(珠) 2 Kg 蕃茄醬(3kg/可果美) 1 罐	高麗菜(片) 80 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	愛玉(切丁/榮) 105 Kg 黑糖(450g) 10 包 生鮮檸檬汁(大) 4 罐				
餐數	1072								
5月12日 星期二	小米飯	豆乳雞	小瓜炒黑輪	炒小白菜	冬瓜雞盅		醣類： 100.9 g 脂肪： 17.9 g 蛋白質： 24.8 g 熱量： 681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(胸丁/cas/立達) 90 Kg 杏鮑菇(中丁) 18 Kg 豆腐乳850g(甜酒) 6 罐 蒜(切泥/斤) 2 斤 小磨坊五香粉 1 盒 青蔥(段) 1 Kg	小黃瓜(片) 55 Kg 小黑輪條(CAS) 18 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 紅甜椒(片) 5 Kg 香菜 0.2 Kg 辣椒 0.1 Kg	履歷小白菜(切段) 78 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	冬瓜(中丁) 36 Kg 雞(骨腿丁/cas/立) 15 Kg 枸杞 1 Kg 蓮子(乾) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg				
餐數	1072								
5月13日 星期三	麵食	日式烏龍炒麵	黑糖銀絲卷	炒空心菜	酸辣湯	鮪魚鬆(學校加菜)	醣類： 74.4 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 21.9 g 熱量： 605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) 35 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) 1072 個 黑糖銀絲卷(40g/備) 20 個	履歷空心菜(切段) 78 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	豆腐(切絲/非) 5 板 木耳(絲濕) 4 Kg 竹筍(絲/醃製) 4 Kg 洗選蛋(30粒) 4 盤 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 豬肉(絲/CAS) 4 Kg 豬血(絲) 4 Kg				
餐數	1072								
5月14日 星期四	十穀米飯	蔞冬瓜蒸魚	蔥燒嫩豆腐	清炒白菜	紫菜蛋花湯	鎮東蛋糕	醣類： 82.1 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 21.3 g 熱量： 627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(75g/80片) 1072 片 油甘魚(備品) 20 個 蔞冬瓜(大) 4 罐 青蔥(珠) 2 Kg 薑(切絲) 2 Kg	細豆腐(6.5K盤切小丁) 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	大白菜(切片) 80 Kg 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 角螺(非/1.8kg) 1 包	中排骨(CAS) 6 Kg 洗選蛋(30粒) 5 盤 秀珍菇 3 Kg 紫菜(韓國-600g) 2 包 青蔥(珠) 1 Kg 洗選蛋(210粒) 1 箱				
餐數	1072								
5月15日 星期五	有機米飯	筍乾豬腳	紅絲蒲瓜	有機蔬菜	黃瓜大骨湯		醣類： 73.9 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 23.1 g 熱量： 620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
		豬肉(腳丁/溫體) 55 Kg 豬肉(丁/小溫體) 25 Kg 筍干(切) 24 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg 八角(0.6公斤) 1 包	扁蒲(切條) 80 Kg 豬肉(絲/CAS) 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 鴻禧菇 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 蝦皮 0.3 Kg	有機蔬菜切 78 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	大黃瓜(中丁) 30 Kg 玉米(小段-生鮮) 10 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 紅棗 0.3 Kg				
餐數	1072								

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

製表日：2026/5/6

午餐秘書：

校長：

本校一律使用國產豬肉
 本產品含有甲殼類、魚類、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。


食材專線：05-5882573