

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 114學年度第2學期第16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25日 星期一	白米飯	京醬肉片	洋蔥炒蛋	炒油菜	鳳梨水果茶	香蕉	醣類：84.4 g 脂肪：26.4 g 蛋白質：27.1 g 熱量：699大卡	全穀雜：6 蛋豆魚：2.6 蔬菜類：2 水果類：1 油脂與：2.2 奶類：0																																																													
餐數 1072		豬肉(片/CAS) 72 Kg 高麗菜(片) 25 Kg 甜麵醬(大/3k/箱) 3 盒 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	洋蔥(絲) 40 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 洗選蛋(30粒) 3 盤 杏鮑菇(切絲) 2 Kg 洗選蛋(210粒) 2 箱	履歷油菜(切段) 72 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	生鳳梨丁 30 Kg 百香顆粒(濃縮) 2 桶 麥茶(10入/包/進) 2 包 生鮮檸檬汁(大) 2 罐 檸檬 1 Kg 蘋果(/kg) 1 Kg				5月26日 星期二	燕麥飯	宮保雞丁	黃瓜鮮燴	清炒高麗菜	味噌海芽湯		醣類：86.5 g 脂肪：25.6 g 蛋白質：24.5 g 熱量：689大卡	全穀雜：6.1 蛋豆魚：2.7 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與：2.4 奶類：0	餐數 1072	雞(骨髓丁/cas/立) 90 Kg 洋蔥(片) 12 Kg 小黃瓜(中丁) 6 Kg 杏鮑菇(中丁) 6 Kg 油花生 6 Kg 青蔥(段) 1 Kg 蒜(切末/斤) 1 包 乾辣椒(kg) 0.3Kg, 辣椒 0.3Kg	大黃瓜(片) 80 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 生鮮玉米筍(切片) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 香菇(乾/切絲) 0.3 Kg	高麗菜(片) 80 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	洋蔥(小丁) 20 Kg 大骨(叉骨/CAS) 9 Kg 洗選蛋(30粒) 2 盤 海帶(芽/乾) 2 Kg 小魚乾 1 Kg 味噌(9kg) 1 盒	5月27日 星期三	米粉	米粉蛋羹	米粉蛋羹1	蒜炒花椰菜	糖揚雞(學校加菜)		醣類：64.0 g 脂肪：102.8 g 蛋白質：25.8 g 熱量：1298大卡	全穀雜：6.3 蛋豆魚：2.2 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與：2.2 奶類：0	餐數 1072	大白菜(切片) 45 Kg 豬肉(絲/CAS) 45 Kg 米粉(乾) 35 Kg 鮮筍(絲) 15 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg 洗選蛋(240顆) 2 箱	鴻禧菇 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 油蔥酥(斤) 3 包 香菜 1.5 Kg 香菇(乾/切絲) 1 Kg	青花菜(切) 110 Kg 杏鮑菇(中丁) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	雞(腿丁/自備/CAS) 80 Kg	5月28日 星期四	糙米飯	豆瓣鮮魚丁	回鍋肉片	炒空心菜	馬鈴薯濃湯	成就希望工程綜合堅果包	醣類：31.7 g 脂肪：104.1 g 蛋白質：24.1 g 熱量：1170大卡	全穀雜：6 蛋豆魚：2.3 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與：2.2 奶類：0	餐數 1072	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	高麗菜(片) 52 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 洋蔥(片) 6 Kg 紅蘿蔔(片) 6 Kg 甜麵醬(大/3k/箱) 1 盒	履歷空心菜(切段) 78 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	馬鈴薯(中丁) 30 Kg 洋蔥(小丁) 10 Kg 玉米(粒-CAS) 5 Kg 玉米濃湯粉 3 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 洋菇(片罐/2.8K) 2 罐	綜合堅果包內容物有核桃、腰果、南瓜子、杏仁條、開心果仁、桑特醋栗(小顆黑種皮葡萄乾)									5月29日 星期五	有機米飯	醬燒冬瓜鴨	螞蟻上樹	有機蔬菜	榨菜肉絲湯		醣類：79.7 g 脂肪：24.7 g 蛋白質：24.5 g 熱量：654大卡	全穀雜：6.2 蛋豆魚：2.2 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與：2.2 奶類：0	餐數 1072
5月26日 星期二	燕麥飯	宮保雞丁	黃瓜鮮燴	清炒高麗菜	味噌海芽湯		醣類：86.5 g 脂肪：25.6 g 蛋白質：24.5 g 熱量：689大卡	全穀雜：6.1 蛋豆魚：2.7 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與：2.4 奶類：0																																																													
餐數 1072		雞(骨髓丁/cas/立) 90 Kg 洋蔥(片) 12 Kg 小黃瓜(中丁) 6 Kg 杏鮑菇(中丁) 6 Kg 油花生 6 Kg 青蔥(段) 1 Kg 蒜(切末/斤) 1 包 乾辣椒(kg) 0.3Kg, 辣椒 0.3Kg	大黃瓜(片) 80 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 生鮮玉米筍(切片) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 香菇(乾/切絲) 0.3 Kg	高麗菜(片) 80 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	洋蔥(小丁) 20 Kg 大骨(叉骨/CAS) 9 Kg 洗選蛋(30粒) 2 盤 海帶(芽/乾) 2 Kg 小魚乾 1 Kg 味噌(9kg) 1 盒				5月27日 星期三	米粉	米粉蛋羹	米粉蛋羹1	蒜炒花椰菜	糖揚雞(學校加菜)		醣類：64.0 g 脂肪：102.8 g 蛋白質：25.8 g 熱量：1298大卡	全穀雜：6.3 蛋豆魚：2.2 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與：2.2 奶類：0	餐數 1072	大白菜(切片) 45 Kg 豬肉(絲/CAS) 45 Kg 米粉(乾) 35 Kg 鮮筍(絲) 15 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg 洗選蛋(240顆) 2 箱	鴻禧菇 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 油蔥酥(斤) 3 包 香菜 1.5 Kg 香菇(乾/切絲) 1 Kg	青花菜(切) 110 Kg 杏鮑菇(中丁) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	雞(腿丁/自備/CAS) 80 Kg	5月28日 星期四	糙米飯	豆瓣鮮魚丁	回鍋肉片	炒空心菜	馬鈴薯濃湯	成就希望工程綜合堅果包	醣類：31.7 g 脂肪：104.1 g 蛋白質：24.1 g 熱量：1170大卡	全穀雜：6 蛋豆魚：2.3 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與：2.2 奶類：0	餐數 1072	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	高麗菜(片) 52 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 洋蔥(片) 6 Kg 紅蘿蔔(片) 6 Kg 甜麵醬(大/3k/箱) 1 盒	履歷空心菜(切段) 78 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	馬鈴薯(中丁) 30 Kg 洋蔥(小丁) 10 Kg 玉米(粒-CAS) 5 Kg 玉米濃湯粉 3 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 洋菇(片罐/2.8K) 2 罐	綜合堅果包內容物有核桃、腰果、南瓜子、杏仁條、開心果仁、桑特醋栗(小顆黑種皮葡萄乾)									5月29日 星期五	有機米飯	醬燒冬瓜鴨	螞蟻上樹	有機蔬菜	榨菜肉絲湯		醣類：79.7 g 脂肪：24.7 g 蛋白質：24.5 g 熱量：654大卡	全穀雜：6.2 蛋豆魚：2.2 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與：2.2 奶類：0	餐數 1072	鴨(丁-台野) 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	豆芽菜 32 Kg 冬粉 12 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	有機蔬菜切 72 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	榨菜(切絲) 25 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 雞骨 6 Kg 香菇(生鮮切片) 3 Kg 香菜 1 Kg										
5月27日 星期三	米粉	米粉蛋羹	米粉蛋羹1	蒜炒花椰菜	糖揚雞(學校加菜)		醣類：64.0 g 脂肪：102.8 g 蛋白質：25.8 g 熱量：1298大卡	全穀雜：6.3 蛋豆魚：2.2 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與：2.2 奶類：0																																																													
餐數 1072		大白菜(切片) 45 Kg 豬肉(絲/CAS) 45 Kg 米粉(乾) 35 Kg 鮮筍(絲) 15 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg 洗選蛋(240顆) 2 箱	鴻禧菇 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 油蔥酥(斤) 3 包 香菜 1.5 Kg 香菇(乾/切絲) 1 Kg	青花菜(切) 110 Kg 杏鮑菇(中丁) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	雞(腿丁/自備/CAS) 80 Kg				5月28日 星期四	糙米飯	豆瓣鮮魚丁	回鍋肉片	炒空心菜	馬鈴薯濃湯	成就希望工程綜合堅果包	醣類：31.7 g 脂肪：104.1 g 蛋白質：24.1 g 熱量：1170大卡	全穀雜：6 蛋豆魚：2.3 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與：2.2 奶類：0	餐數 1072	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	高麗菜(片) 52 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 洋蔥(片) 6 Kg 紅蘿蔔(片) 6 Kg 甜麵醬(大/3k/箱) 1 盒	履歷空心菜(切段) 78 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	馬鈴薯(中丁) 30 Kg 洋蔥(小丁) 10 Kg 玉米(粒-CAS) 5 Kg 玉米濃湯粉 3 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 洋菇(片罐/2.8K) 2 罐	綜合堅果包內容物有核桃、腰果、南瓜子、杏仁條、開心果仁、桑特醋栗(小顆黑種皮葡萄乾)									5月29日 星期五	有機米飯	醬燒冬瓜鴨	螞蟻上樹	有機蔬菜	榨菜肉絲湯		醣類：79.7 g 脂肪：24.7 g 蛋白質：24.5 g 熱量：654大卡	全穀雜：6.2 蛋豆魚：2.2 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與：2.2 奶類：0	餐數 1072	鴨(丁-台野) 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	豆芽菜 32 Kg 冬粉 12 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	有機蔬菜切 72 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	榨菜(切絲) 25 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 雞骨 6 Kg 香菇(生鮮切片) 3 Kg 香菜 1 Kg																								
5月28日 星期四	糙米飯	豆瓣鮮魚丁	回鍋肉片	炒空心菜	馬鈴薯濃湯	成就希望工程綜合堅果包	醣類：31.7 g 脂肪：104.1 g 蛋白質：24.1 g 熱量：1170大卡	全穀雜：6 蛋豆魚：2.3 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與：2.2 奶類：0																																																													
餐數 1072		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	高麗菜(片) 52 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 洋蔥(片) 6 Kg 紅蘿蔔(片) 6 Kg 甜麵醬(大/3k/箱) 1 盒	履歷空心菜(切段) 78 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	馬鈴薯(中丁) 30 Kg 洋蔥(小丁) 10 Kg 玉米(粒-CAS) 5 Kg 玉米濃湯粉 3 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 洋菇(片罐/2.8K) 2 罐																																																																
綜合堅果包內容物有核桃、腰果、南瓜子、杏仁條、開心果仁、桑特醋栗(小顆黑種皮葡萄乾)																																																																					
5月29日 星期五	有機米飯	醬燒冬瓜鴨	螞蟻上樹	有機蔬菜	榨菜肉絲湯		醣類：79.7 g 脂肪：24.7 g 蛋白質：24.5 g 熱量：654大卡	全穀雜：6.2 蛋豆魚：2.2 蔬菜類：2 水果類：0 油脂與：2.2 奶類：0																																																													
餐數 1072		鴨(丁-台野) 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	豆芽菜 32 Kg 冬粉 12 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	有機蔬菜切 72 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	榨菜(切絲) 25 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 雞骨 6 Kg 香菇(生鮮切片) 3 Kg 香菜 1 Kg																																																																

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

製表日：2026/5/20

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