

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1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                  |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|-----------|-------|-----------------|---------------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----|--|---------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------|---------------|--------------|-------------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|------------|--|--|
| 10月12日星期一 | 白米飯   | 蘿蔔滷肉            |                     | 五彩繽紛           |                 | 炒油菜          |              | 黑糖雙圓湯           |                                                                         | 香吉士     | 糖類：<br>103.1 g<br>脂肪：<br>30.2 g<br>蛋白質：<br>30.4 g<br>熱量：<br>823大卡 | 全穀雜糧<br>6.1<br>蛋豆魚<br>2<br>蔬菜類<br>2<br>水果類<br>0<br>油脂與<br>2.1<br>奶類<br>0     |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
| 餐數        |       | 豬肉(丁/溫) 75 Kg   | 白蘿蔔(中丁) 15 Kg       | 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg   | 熟花生 5 Kg        | 青蔥(段) 0.6 Kg | 八角粒 0.3 Kg   | 薑(切片) 0.3 Kg    | 辣椒 0.1 Kg                                                               |         |                                                                   |                                                                              |     |  | 豆芽菜 45 Kg           | 豬肉(絲/CAS) 12 Kg   | 豆干(切片/非) 9 Kg   | 木耳(絲濕) 6 Kg     | 紅蘿蔔(絲) 6 Kg       | 西洋芹(切斜片) 4 Kg | 蒜(切末/斤) 2 包  | 履歷油菜(切段) 80 Kg    | 秀珍菇 3 Kg        | 蒜(切末/斤) 2 包    | 黑糖(450g) 10 包 | 地瓜圓 9 Kg      | 芋圓 9 Kg       | 洋薏仁 4.5 Kg |  |  |
| 1085      |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
| 10月13日星期二 | 胚芽米飯  | 豆瓣鮮魚丁           |                     | 咖哩炒玉米          |                 | 炒高麗菜         |              | 南瓜湯             |                                                                         |         | 糖類：<br>86.3 g<br>脂肪：<br>29.0 g<br>蛋白質：<br>32.0 g<br>熱量：<br>751大卡  | 全穀雜糧<br>6<br>蛋豆魚<br>2.2<br>蔬菜類<br>2<br>水果類<br>0<br>油脂與<br>2.3<br>奶類<br>0     |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
| 餐數        |       | 水鯊(魚丁) 100 Kg   | 油豆腐(丁/9g/非) 25 Kg   | 洋蔥(中丁) 15 Kg   | 豆瓣醬(不辣) 2 桶     | 青蔥(珠) 1 Kg   | 蒜(切碎) 1 Kg   | 玉米(粒-CAS) 40 Kg | 杏鮑菇(小丁) 15 Kg                                                           |         |                                                                   |                                                                              |     |  | 豬(絞肉/cas) 12 Kg     | 毛豆仁(QR) 10 Kg     | 咖哩粉(小磨坊) 4 盒    | 青蔥(珠) 0.6 Kg    | 高麗菜(片) 82 Kg      | 豆皮(碎) 3 Kg    | 蒜(切末/斤) 2 包  | 鴻禧菇 1 Kg          | 南瓜(片帶皮) 30 Kg   | 中排骨(CAS) 12 Kg | 秀珍菇 6 Kg      | 洋蔥(中丁) 5 Kg   | 細粒黑胡椒粉(盒) 1 盒 | 薑(切片) 1 Kg |  |  |
| 1085      |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
| 10月14日星期三 | 白米飯   | 浮水魚羹飯           |                     | 香酥雞腿(學校加菜第2出)  |                 | 炒青花菜         |              | 芝麻包             |                                                                         |         | 糖類：<br>83.9 g<br>脂肪：<br>24.6 g<br>蛋白質：<br>24.3 g<br>熱量：<br>669大卡  | 全穀雜糧<br>6.2<br>蛋豆魚<br>2.3<br>蔬菜類<br>2<br>水果類<br>0<br>油脂與<br>2.1<br>奶類<br>0   |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
| 餐數        |       | 大白菜(切片) 50 Kg   | 虱目魚羹(7g/鑫/QR) 35 Kg | 竹筍(絲/醃製) 12 Kg | 豬肉(片/CAS) 12 Kg | 紅蘿蔔(絲) 10 Kg | 洗選蛋(30粒) 5 盤 | 秀珍菇 3 Kg        | 香菇(生鮮切絲) 3Kg,木耳(絲濕) 2Kg,油蔥酥(斤) 2包,柴魚(片/白) 1包,蒜(切泥/斤) 1斤,蒜頭酥 1包,香菜 0.3Kg |         |                                                                   |                                                                              |     |  | 台灣雞腿(自備/CAS) 1085 支 | 台灣雞腿(備品/CAS) 20 支 | 地瓜粉(1斤) 10 包    | 蒜(切末/斤) 2 包     | 青花菜(冷凍CAS) 120 Kg | 紅蘿蔔(絲) 2 Kg   | 蒜(切末/斤) 2 包  | 芝麻包(30g/蓮) 1085 個 | 芝麻包(30g/備) 20 個 |                |               |               |               |            |  |  |
| 1085      |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
| 10月15日星期四 | 十穀米飯  | 薑母鴨             |                     | 翡翠蒸蛋           |                 | 炒青江菜         |              | 刺瓜排骨湯           |                                                                         | 鎮東蔓越莓軟法 | 糖類：<br>81.8 g<br>脂肪：<br>21.4 g<br>蛋白質：<br>20.7 g<br>熱量：<br>617大卡  | 全穀雜糧<br>6<br>蛋豆魚肉<br>2.3<br>蔬菜類<br>2<br>水果類<br>0<br>油脂與堅<br>2.2<br>奶類<br>0   |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
| 餐數        |       | 鴨(丁-台野) 80 Kg   | 高麗菜(片) 25 Kg        | 杏鮑菇(中丁) 10 Kg  | 米血丁(CAS) 9 Kg   | 蒜(仁) 2 Kg    | 九層塔 1.2 Kg   | 薑(切片) 1.2 Kg    | 金針菇 10 Kg                                                               |         |                                                                   |                                                                              |     |  | 翡翠(250G) 10 包       | 洗選蛋(240顆) 4 箱     | 青蔥(珠) 1 Kg      | 履歷青江菜(切段) 80 Kg | 鴻禧菇 3 Kg          | 蒜(切末/斤) 2 包   | 大黃瓜(片) 36 Kg | 中排骨(CAS) 12 Kg    | 貢丸(cas) 6 Kg    | 薑(切絲) 1 Kg     |               |               |               |            |  |  |
| 1085      |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
| 10月16日星期五 | 有機白米飯 | 宮保雞丁            |                     | 洋蔥炒黑輪          |                 | 有機蔬菜         |              | 菇菇蛋花湯           |                                                                         |         | 糖類：<br>78.9 g<br>脂肪：<br>25.3 g<br>蛋白質：<br>23.3 g<br>熱量：<br>650大卡  | 全穀雜糧<br>6.2<br>蛋豆魚肉<br>2.2<br>蔬菜類<br>2<br>水果類<br>0<br>油脂與堅<br>2.2<br>奶類<br>0 |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
| 餐數        |       | 雞(腿丁/CAS) 96 Kg | 洋蔥(片) 12 Kg         | 小黃瓜(中丁) 6 Kg   | 杏鮑菇(中丁) 5 Kg    | 油花生 5 Kg     | 青蔥(段) 1.2 Kg | 蒜(切末/斤) 1 包     | 乾辣椒(kg) 0.3Kg,辣椒 0.3Kg                                                  |         |                                                                   |                                                                              |     |  | 洋蔥(片) 55 Kg         | 小黑輪條(CAS) 18 Kg   | 豬肉(片/CAS) 12 Kg | 紅甜椒(片) 5 Kg     | 芹菜(切段) 2 Kg       | 有機蔬菜切 76 Kg   | 紅蘿蔔(絲) 3 Kg  | 蒜(切末/斤) 2 包       | 金針菇 20 Kg       | 中排骨(CAS) 12 Kg | 洗選蛋(30粒) 6 盤  | 香菇(生鮮切絲) 3 Kg | 芹菜(珠) 0.6 Kg  |            |  |  |
| 1085      |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |
|           |       |                 |                     |                |                 |              |              |                 |                                                                         |         |                                                                   |                                                                              |     |  |                     |                   |                 |                 |                   |               |              |                   |                 |                |               |               |               |            |  |  |

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

製表日：2026/10/6

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 校長 洪孟真

本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

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，不適宜其過敏體質者食用