

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 115學年度第1學期第8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19日星期一	白米飯	紫蘇燒雞		蔬菜寬粉		田園鵝白菜		冬瓜薏仁蓮子湯		甘露梨	醣類：	全穀雜糧類	6.1	
雞(腿丁/CAS)		96 Kg	高麗菜(粗絲)	45 Kg	履歷鵝白菜(切段)	76 Kg	冬瓜(中丁)	40 Kg	88.5 g		蛋豆魚肉類	2		
杏鮑菇(頭)		15 Kg	寬粉(kg)	12 Kg	香菇(生鮮切絲)	3 Kg	中排骨(丁-溫)	6 Kg	脂肪：		蔬菜類	2		
紫蘇梅醬(3kg)		3 罐	豬肉(絲/CAS)	12 Kg	蒜(切末/斤)	2 包	洋蔥仁	1 Kg	23.3 g		水果類	1		
青蔥(段)		1 Kg	紅蘿蔔(絲)	3 Kg			薑(切絲)	0.6 Kg	蛋白質：		油脂與堅果類	2.1		
薑(切片)	1 Kg	韭菜(切段)	1 Kg			枸杞	0.3 Kg	23.8 g	奶類	0				
		蒜(切末/斤)	1 包			蓮子(乾)	0.3 Kg		熱量：					
餐數											674大卡			
1085														
10月20日星期二	藜麥飯	泰式檸檬醬淋魚		香滷大溪干		炒蘿蔓		山藥排骨湯			醣類：	全穀雜糧類	6	
虱目魚柳(溯源)		70 Kg	大溪豆干(切9丁/非)	30 Kg	履歷大陸妹(切)	78 Kg	山藥(中丁)	30 Kg	86.0 g		蛋豆魚肉類	2.2		
洋蔥(絲)		15 Kg	米血丁(CAS)	24 Kg	秀珍菇	3 Kg	中排骨(丁-溫)	9 Kg	脂肪：		蔬菜類	2		
黃甜椒(片)		4 Kg	紅蘿蔔(中丁)	24 Kg	蒜(切末/斤)	2 包	秀珍菇	3 Kg	18.6 g		水果類	0		
生鮮檸檬汁(大)		2 罐	滷包(單包)	3 包			紅棗(斤)	1 包	蛋白質：		油脂與堅果類	2.3		
泰式酸甜醬(900ml)	2 瓶	青蔥(段)	0.6 Kg			薑(切絲/斤)	1 包	17.1 g	奶類	0				
三花地瓜粉(20kg)	1 包	薑(切片)	0.6 Kg			枸杞	0.3 Kg	熱量：						
魚露	1 瓶					黃耆	0.1 Kg	593大卡						
青蔥(珠) 0.6Kg,薑(切絲) 0.6Kg						當歸	0.1 Kg							
10月21日星期三	麵食	米粉蛋羹		滷蛋		蒜香毛豆莢		滷翅小腿(加菜/自備)			醣類：	全穀雜糧類	6.2	
大白菜(切片)		60 Kg	滷蛋	1085 個	毛豆莢(CAS)	50 Kg	翅小腿(自備)	1085 支	67.0 g		蛋豆魚肉類	2.3		
豬肉(絲/CAS)		45 Kg	滷蛋(備品)	20 個	蒜(切末/斤)	3 包	滷包(單包)	4 包	脂肪：		蔬菜類	2		
米粉(乾)		35 Kg							32.5 g		水果類	0		
鮮筍(絲)		20 Kg							蛋白質：		油脂與堅果類	2.1		
木耳(絲濕)	6 Kg							33.3 g	奶類	0				
鴻禧菇	6 Kg							熱量：						
紅蘿蔔(絲)	4 Kg							710大卡						
油蔥酥(斤) 2包,洗選蛋(240顆) 2箱,香菇(乾/切絲) 1.2Kg,香菜 1Kg														
10月22日星期四	小米飯	京醬肉片		田園四色		炒高麗菜		香菇雞湯		桂格顆粒燕麥飲	醣類：	全穀雜糧類	6	
豬肉(片/CAS)		75 Kg	馬鈴薯(小丁生鮮)	30 Kg	高麗菜(片)	75 Kg	雞(腿丁/CAS)	30 Kg	79.9 g		蛋豆魚肉類	2.3		
豆干(切片/非)		25 Kg	玉米(粒-CAS)	20 Kg	豆皮(碎)	3 Kg	白蘿蔔(中丁)	10 Kg	脂肪：		蔬菜類	2		
甜麵醬(大/3k/箱)		2 盒	豬(絞肉/cas)	12 Kg	紅蘿蔔(絲)	3 Kg	香菇(生鮮切片)	5 Kg	30.9 g		水果類	0		
青蔥(段)		1 Kg	紅蘿蔔(小丁/生鮮)	10 Kg	蒜(切末/斤)	2 包	紅棗(斤)	1 包	蛋白質：		油脂與堅果類	2.2		
薑(切片)	0.6 Kg	小黃瓜(小丁)	5 Kg			薑(切片/斤)	1 斤	33.8 g	奶類	0				
		青蔥(珠)	1 Kg					熱量：						
餐數											750大卡			
1085														
10月23日星期五	有機白米飯	照燒雞翅		大黃瓜燴鮮		有機蔬菜		榨菜肉絲湯			醣類：	全穀雜糧類	6.2	
雞翅W6(CAS/達)		1085 支	大黃瓜(片)	70 Kg	有機蔬菜切	75 Kg	榨菜(切絲)	12 Kg	77.6 g		蛋豆魚肉類	2.2		
雞翅/備品		20 支	豬肉(絲/CAS)	12 Kg	紅蘿蔔(絲)	3 Kg	大骨剖半(CAS)	6 Kg	脂肪：		蔬菜類	2		
日式照燒醬(2.4K)		4 瓶	生鮮玉米筍	3 Kg	蒜(切末/斤)	2 包	冬粉	6 Kg	21.3 g		水果類	0		
洋蔥(片)		3 Kg	鴻禧菇	3 Kg			豬肉(絲/CAS)	6 Kg	蛋白質：		油脂與堅果類	2.2		
甜椒(片)	3 Kg	蒜(切末/斤)	2 包			金針菇	5 Kg	19.0 g	奶類	0				
白芝麻	0.3 Kg					青蔥(珠)	1 Kg	熱量：						
餐數											590大卡			
1085														

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

製表日：2026/10/14

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：

虎尾國小 洪孟真 校長

本週使用豬肉及豬可食部位原料產地皆為台灣

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，不適合其過敏體質者食用