

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國民小學 111學年度第1學期第6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   |
|--------------|-----|---|---|---|---|---------------|--|
| 10月3日<br>星期一 | 糙米飯 | <b>豆乳雞</b>  | <b>白菜滷</b>  | <b>清香油菜</b>   | <b>鮮筍排骨湯</b>  | 無籽青葡萄(每人七粒)   | 醣類：<br>70.8 g<br>脂肪：<br>20.8 g<br>蛋白質：<br>22.4 g<br>熱量：<br>574大卡 |
|              |     | 雞(胸丁/農生/CAS) 42 Kg<br>雞(骨腿丁/農/CAS) 42 Kg<br>彩椒(片) 5 Kg<br>豆腐乳850g(甜酒) 4 罐<br>青蔥(珠) 1 Kg   | 大白菜(切片) 60 Kg<br>豬肉(絲-溫) 12 Kg<br>木耳(絲濕) 3 Kg<br>紅蘿蔔(絲) 3 Kg<br>角螺(非/1.8kg) 2 包<br>蒜(切末/斤) 1 包<br>蝦皮 0.6 Kg | 油菜(切段) 75 Kg<br>五穀米 6 Kg<br>糙米 6 Kg<br>紅蘿蔔(絲) 3 Kg<br>薑(切絲/斤) 1 包 | 鮮筍(片) 32 Kg<br>中排骨(丁-溫) 12 Kg<br>芹菜(珠) 0.6 Kg   |               |  |
| 10月4日<br>星期二 | 白米飯 | <b>古早味帶骨豬排</b>  | <b>絲瓜燴蛋</b>   | <b>炒高麗菜</b>   | <b>玉米濃湯</b>   |               | 醣類：<br>80.0 g<br>脂肪：<br>17.3 g<br>蛋白質：<br>14.1 g<br>熱量：<br>544大卡 |
|              |     | 溫體帶骨大排 1047 片<br>萬用油包(小磨坊-大包) 1 包<br>薑(切片/斤) 1 斤<br>青蔥(段) 0.6 Kg<br>辣椒 0.3 Kg   | 絲瓜(片) 65 Kg<br>洗選蛋(210粒) 2 箱<br>青蔥(珠) 1 Kg<br>枸杞(600g) 1 斤<br>薑(切絲/斤) 1 包                                   | 高麗菜(片) 72 Kg<br>紅蘿蔔(絲) 2.5 Kg<br>木耳(絲濕) 1 Kg<br>蒜(碎) 1 Kg         | 馬鈴薯(小丁生鮮) 18 Kg<br>玉米(粒-CAS) 8 Kg<br>洋蔥(小丁) 6 Kg<br>玉米濃湯粉 3 Kg<br>洗選蛋(30粒) 3 盤<br>紅蘿蔔(小丁/生鮮) 3 Kg<br>鮮奶(1858cc) 3 瓶 |               |  |
| 10月5日<br>星期三 | 麵   | <b>浮水魚羹麵</b>  | <b>浮水魚羹麵1</b>   | <b>黑糖小饅頭</b>  | <b>炒青花</b>  |               | 醣類：<br>75.1 g<br>脂肪：<br>21.8 g<br>蛋白質：<br>18.2 g<br>熱量：<br>575大卡 |
|              |     | 小烏龍麵(長-直送) 140 Kg<br>大白菜(切片) 45 Kg<br>虱目魚羹(7g/盒/QR) 35 Kg<br>鮮筍(絲) 15 Kg<br>紅蘿蔔(絲) 9 Kg<br>洗選蛋(30粒) 6 盤<br>木耳(絲濕) 2 Kg<br>香菇(乾/切絲) 0.6 Kg | 油蔥酥(斤) 2 包<br>柴魚(片/白) 1 包<br>蒜(切泥/斤) 1 斤<br>蒜頭酥 1 包   | 黑糖小饅頭(20g) 1047 個   | 青花菜(冷凍CAS) 60 Kg<br>秀針菇 3 Kg<br>蒜(切末/斤) 1 包   |               |  |
| 10月6日<br>星期四 | 五穀飯 | <b>照燒鱸魚片(+23.5)</b>   | <b>雪裡紅炒絞肉</b>   | <b>炒鵪白菜</b>   | <b>刺瓜魚丸湯</b>  | 統一布丁(+12)澳洲甜橘 | 醣類：<br>81.0 g<br>脂肪：<br>19.7 g<br>蛋白質：<br>17.3 g<br>熱量：<br>581大卡 |
|              |     | 金目鱸魚(片) 1047 片<br>百頁豆腐(中丁/非) 12 Kg<br>洋蔥(中丁) 6 Kg<br>彩椒(片) 3 Kg<br>日式照燒醬(2.4K) 2 瓶<br>青蔥(段) 1 Kg  | 雪裡紅(碎) 50 Kg<br>豬(絞肉/cas) 15 Kg<br>豆干(切丁/非) 9 Kg<br>辣椒 0.3 Kg   | 鵪白菜(切段) 75 Kg<br>金針菇 3 Kg<br>枸杞(600g) 1 斤<br>薑(切絲/斤) 1 包          | 大黃瓜(中丁) 32 Kg<br>大骨(CAS) 12 Kg<br>魚丸(CAS-源) 12 Kg<br>芹菜(珠) 0.6 Kg   |               |  |
| 10月7日<br>星期五 | 白米飯 | <b>香酥雞腿</b>   | <b>南瓜蒸蛋</b>   | <b>有機莧菜(暫定)</b>   | <b>味噌豆腐湯</b>  |               | 醣類：<br>74.8 g<br>脂肪：<br>18.2 g<br>蛋白質：<br>14.6 g<br>熱量：<br>533大卡 |
|              |     | 台灣雞腿(CAS) 1047 支  | 南瓜(絲去皮) 40 Kg<br>洗選蛋(240顆) 3 箱<br>香菇(生鮮切絲) 3 Kg<br>青蔥(珠) 0.6 Kg   | 有機青莧菜(切) 75 Kg<br>紅蘿蔔(絲) 2.5 Kg<br>蒜(碎) 1 Kg                      | 豆腐(盤切丁/非) 9 板<br>大骨(CAS) 6 Kg<br>洋蔥(中丁) 6 Kg<br>海帶(芽/濕) 3 Kg<br>味噌(3kg) 2 箱<br>小魚乾 1 Kg<br>青蔥(珠) 0.6 Kg             |               |  |

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

製表日：2022/9/29

午餐秘書：

**教師兼午餐秘書 吳蕙如**

總務主任：

**教師兼代總務主任 林表南**

校長：

**虎尾國民小學 洪子真 校長**

本校一律使用國產豬肉  
食材專線：05-5882573