

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111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
10月11日 星期二	白米飯 (這週28.4)	橙汁排骨(+16)	沙茶什錦	蒜香青江菜	冬瓜丸子湯		醣類： 81.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 21.7 g 熱量： 638大卡
餐數 1027		豬棒腿CAS(和榮意) 1047 支 柳橙汁(濃縮) 3 瓶 鳳梨罐頭(大) 3 罐 柚子醬(2K) 1 罐	洋蔥(粗絲) 38 Kg 白干(絲/非) 12 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 青椒(絲) 3 Kg 沙茶醬(牛/大) 1 罐	青江菜(切段) 75 Kg 紫米 6 Kg 秀針菇 3 Kg 蒜(碎) 1 Kg	冬瓜(中丁) 35 Kg 魚丸(CAS-源) 12 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 薑(切絲/斤) 1 包		
10月12日 星期三	白米飯	日式雜炊飯	日式雜炊飯1	滷蛋燒(+2.4)	味噌豆腐湯		醣類： 76.4 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 26.3 g 熱量： 662大卡
餐數 1027		高麗菜(片) 35 Kg 豬肉(絲/CAS) 25 Kg 南瓜(絲去皮) 20 Kg 洋蔥(絲) 10 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 海苔絲(KG) 1 Kg	竹筍(絲/清洗) 12 Kg 鮑魚菇(切片) 6 Kg 木耳(生鮮/切絲) 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 香菇(乾/切絲) 0.6 Kg	花枝丸(源鴻意) 1047 個 滷蛋 1047 個 萬用滷包(小應坊-大包) 1 包 青蔥(段) 0.6 Kg	油豆腐(丁/9g/非) 20 Kg 大骨(CAS) 6 Kg 豆腐(盤-切小丁/非) 3 板 味噌(3kg) 2 箱 柴魚(片/黑) 1 包 海帶(芽-600g) 1 包 青蔥(珠) 0.6 Kg 小魚乾 0.3 Kg		
10月13日 星期四	紫米飯	香酥魚排	黑胡椒炒雙片	薑絲絲瓜	菇菇蛋花湯	滿天星百香果 夾心蛋糕(誦順10)	醣類： 95.8 g 脂肪： 17.3 g 蛋白質： 14.5 g 熱量： 610大卡
餐數 1027		大魷魚排(CAS/60g) 1047 片	洋蔥(片) 30 Kg 小黑輪條(CAS) 15 Kg 彩椒(片) 12 Kg 豬肉(片/溫體) 12 Kg 紅蘿蔔(片) 3 Kg 台塑黑胡椒醬(3kg) 1 罐	絲瓜(片) 80 Kg 秀針菇 3 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 枸杞 0.6 Kg	金針菇 15 Kg 大骨(溫) 6 Kg 洗選蛋(30粒) 6 盤 鴻禧菇 6 Kg 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 香菜 0.6 Kg		
10月14日 星期五	白米飯	糖醋雞丁	麻婆豆腐	炒有機蔬菜	關東煮湯		醣類： 69.8 g 脂肪： 28.4 g 蛋白質： 28.2 g 熱量： 662大卡
餐數 1027		雞(腿丁/CAS) 78 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 彩椒(中丁) 3 Kg 三花地瓜粉(20kg) 1 包	豆腐(盤-切小丁/非) 18 板 豬(絞肉-溫體) 12 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg	有機蔬菜切 75 Kg 秀針菇 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	白蘿蔔(中丁) 25 Kg 珍珠魚丸(6g/蠶/QR) 12 Kg 大骨(溫) 9 Kg 鑫鑫腸 6 Kg 芹菜(珠) 0.6 Kg		

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

食材專線：05-5882573

製表日：2022/10/6

午餐秘書：

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼代總務主任 林春惠

虎尾國民小學 校長 洪孟真

本校一律使用國產豬肉