

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111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
10月17日	芝麻飯	<b>三杯雞丁</b> 雞(腿丁/CAS) 81 Kg 杏鮑菇(中丁) 30 Kg 九層塔 1 Kg 麻油(寶斗) 1 瓶 蒜(切碎) 1 Kg 薑(切片/斤) 1 斤	<b>菜脯炒蛋</b> 菜脯(切碎) 24 Kg 洗選蛋(240顆) 5 箱 小黃瓜(小丁) 3 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	<b>炒油菜</b> 油菜(切段) 75 Kg 豬肉(絲/CAS) 6 Kg 燕麥 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 黑芝麻粒 1 Kg 薑(切絲/斤) 1 包	<b>肉骨茶湯</b> 高麗菜(片) 40 Kg 中排骨(CAS) 15 Kg 肉骨茶包 10 包 油豆腐(丁/9g/非) 6 Kg 紅棗(斤) 1 包	黃金奇異果	醣類： 78.4 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 20.2 g 熱量： 613大卡
10月18日	白米飯	<b>蒙古烤肉</b> 豬肉(片/CAS) 78 Kg 高麗菜(片) 25 Kg 洋蔥(絲) 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 青蔥(段) 1 Kg 烤肉醬(大) 1 桶 蒜(切碎) 1 Kg	<b>蒲瓜鮮燴</b> 扁蒲(切條) 60 Kg 豬肉(絲/CAS) 9 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 香菇(生鮮切片) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 蝦皮 0.3 Kg	<b>蒜香青江菜</b> 青江菜(切段) 82 Kg 枸杞(600g) 1 斤 蒜(切碎) 1 Kg	<b>香菇雞湯</b> 雞(骨腿丁/農/CAS) 30 Kg 白蘿蔔(中丁) 9 Kg 香菇(生鮮切片) 6 Kg 紅棗(斤) 1 包 香菇(乾/切絲) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg		醣類： 65.0 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 29.3 g 熱量： 628大卡
10月19日	肉醬麵	<b>義大利肉醬麵</b> 白油麵(晨-直送) 150 Kg 豬(絞肉/cas) 36 Kg 洋蔥(小丁) 30 Kg 秀針菇 12 Kg 青花菜(冷凍CAS) 12 Kg 毛豆仁(cas) 9 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 9 Kg 玉米(粒-CAS) 6 Kg	<b>香酥雞塊(+3)</b> 業務用雞塊(卜蜂/cas) 3141 個 義大利肉醬(3K) 3罐 蕃茄醬(3kg/可果美) 3罐 台灣蘑菇醬(3kg) 2罐 蒜(切碎) 1Kg	<b>蒜香芥藍菜</b> 芥藍菜(切段) 82 Kg 金針菇 6 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	<b>紫菜蛋花湯</b> 大骨(CAS) 6 Kg 小魚乾 3 Kg 洗選蛋(240顆) 2 箱 紫菜(韓國-600g) 2 包 青蔥(珠) 1 Kg		醣類： 79.9 g 脂肪： 29.1 g 蛋白質： 35.4 g 熱量： 741大卡
10月20日	燕麥飯	<b>蔥燒虱目魚柳(+8)</b> 虱目魚柳(溯源) 80 Kg 洋蔥(絲) 25 Kg 甜椒(絲) 3 Kg 三花地瓜粉(20kg) 1 包 青蔥(珠) 1 Kg	<b>田園咖哩</b> 馬鈴薯(中丁) 50 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 豬(絞肉/cas) 15 Kg 毛豆仁(cas) 3 Kg 咖哩粉(小磨坊) 3 盒 咖哩塊甜味(1公斤) 3 盒 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg	<b>紅絲高麗</b> 高麗菜(片) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	<b>土瓶蒸煮</b> 白蘿蔔(中丁) 20 Kg 雞(腿丁/CAS) 9 Kg 大骨(CAS) 6 Kg 秀針菇 6 Kg 珍珠魚丸(6g/鑫/QR) 6 Kg 紅蘿蔔(大丁) 5 Kg 柴魚(片/白) 1 包	香蕉、水果豆花(+12)	醣類： 75.4 g 脂肪： 15.3 g 蛋白質： 14.2 g 熱量： 507大卡
10月21日	白米飯	<b>滷雞翅(+8)</b> 台灣雞翅W5(CAS) 1027 支 雞翅/備品 20 支 專用滷包(小磨坊-大包) 1 包 薑(切片/斤) 1 斤 白芝麻 0.3 Kg	<b>蟹黃豆腐(+2)</b> 鹹蛋黃 350 個 南瓜(中丁去皮) 30 Kg 豆腐(盤切丁/非) 16 板 青蔥(珠) 1 Kg	<b>有機蔬菜</b> 有機蔬菜切 75 Kg 雪白菇 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	<b>鳳梨苦瓜雞湯(+2.5)</b> 雞(腿丁/CAS) 18 Kg 生鳳梨丁 10 Kg 苦瓜(中丁) 9 Kg 蔴鳳梨(大) 8 罐 香菇(生鮮切片) 6 Kg 薑(切片) 1 Kg		醣類： 60.5 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 28.3 g 熱量： 602大卡

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

製表日：2022/10/13

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 **洪玉真**

食材專線：05-5882573

本校一律使用國產豬肉