

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第9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24日 星期一	胚芽米飯	<b>味噌燒肉</b>	<b>蔬菜回鍋肉</b>	<b>炒油菜</b>	<b>紅豆紫米鮮奶</b>		醣類： 90.7 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 669大卡
		雞(骨髓丁/農/CAS) 80 Kg 馬鈴薯(中丁) 35 Kg 洋蔥(中丁) 25 Kg 紅蘿蔔(中丁) 6 Kg 味噌(9kg) 1 盒	高麗菜(片) 38 Kg 洋蔥(絲) 12 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 豆干(切片/非) 9 Kg 木耳(絲濕) 3 Kg 芹菜(切段) 3 Kg 辣椒 0.3 Kg	油菜(切段) 75 Kg 五穀米 6 Kg 胚芽米 5 Kg 鴻禧菇 3 Kg 枸杞(600g) 1 斤 薑(切絲/斤) 1 包	紅豆(產銷履歷) 15 Kg 鮮奶(1858cc) 9 瓶 紫米 8 Kg		
餐數 1027							
10月25日 星期二	白米飯	<b>紅燒肉丁(+3)</b>	<b>螞蟻上樹</b>	<b>蒜香青江菜</b>	<b>冬瓜排骨湯</b>	履歷豆漿	醣類： 74.0 g 脂肪： 27.4 g 蛋白質： 31.6 g 熱量： 685大卡
		豬肉(丁/CAS) 60 Kg 白蘿蔔(中丁) 25 Kg 鵝蛋(QR) 9 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 青蔥(段) 1 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 蒜(片) 1 Kg	豆芽菜 35 Kg 冬粉 15 Kg 豬(絞肉/cas) 15 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 油蔥酥(斤) 1 包 芹菜(珠) 1 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	青江菜(切段) 82 Kg 雪白菇 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	冬瓜(中丁) 40 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 蛤蠣吐沙 3 Kg 薑(切片/斤) 1 斤		
餐數 1027							
10月26日 星期三	白米飯	<b>肉絲炒飯(+5.5)</b>	<b>塔香綜合鍋</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>黃瓜貢丸湯</b>		醣類： 93.3 g 脂肪： 28.6 g 蛋白質： 33.4 g 熱量： 782大卡
		豬肉(絲/CAS) 51 Kg 玉米(粒-CAS) 20 Kg 洋蔥(小丁) 12 Kg 洗選蛋(30粒) 8 盤 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 6 Kg 毛豆仁(cas) 3 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	小豆干(切4丁/非) 30 Kg 米血丁(CAS) 15 Kg 杏鮑菇(中丁) 12 Kg 九層塔 0.6 Kg 薑(切片) 0.6 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg	高麗菜(片) 72 Kg 紅蘿蔔(絲) 2.5 Kg 木耳(絲濕) 1 Kg 蒜(碎) 1 Kg	大黃瓜(中丁) 40 Kg 大骨(CAS) 12 Kg 貢丸(小/kg) 12 Kg 芹菜(珠) 0.6 Kg		
餐數 1027							
10月27日 星期四	五穀飯	<b>香酥油甘魚(+5)</b>	<b>香菇蒸蛋</b>	<b>薑絲扁蒲</b>	<b>味噌豆腐湯</b>	芭樂、虎皮蛋糕(詠順+2)	醣類： 82.59 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 15.2 g 熱量： 568大卡
		油甘魚(85g/70片) 1027 片 油甘魚(備品) 20 個	玉米(粒-CAS) 10 Kg 洗選蛋(240顆) 4 箱 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg	蒲瓜(切絲) 68 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 蝦皮 0.6 Kg	豆腐(盤切丁/非) 9 板 大骨(CAS) 6 Kg 洋蔥(中丁) 6 Kg 海帶(芽/濕) 3 Kg 味噌(3kg) 2 箱 小魚乾 1 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg		
餐數 1027							
10月28日 星期五	白米飯	<b>滷雞腿(+10)</b>	<b>砂鍋白菜滷</b>	<b>有機蔬菜</b>	<b>鮮蔬大滷湯</b>		醣類： 58.5 g 脂肪： 18.0 g 蛋白質： 14.6 g 熱量： 464大卡
		台灣雞腿(D5-CAS) 1027 支 雞腿/備品 20 支 萬用滷包(小糖坊-大包) 1 包 薑(切片/斤) 1 斤 青蔥(段) 0.6 Kg	大白菜(切) 45 Kg 豬肉(片/CAS) 9 Kg 金針菇 3 Kg 紅蘿蔔(片) 3 Kg 沙茶醬(牛/大) 2 罐 角螺(非/1.8kg) 2 包 蒜(切碎) 1 Kg 蝦米 0.5 Kg	有機蔬菜切 75 Kg 鴻禧菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	高麗菜(絲) 30 Kg 赤肉羹 12 Kg 洗選蛋(30粒) 6 盤 木耳(絲濕) 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 大骨(CAS) 3 Kg		
餐數 1027							

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：2022/10/21

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