

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第10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<br>月<br>31<br>日<br>星<br>期<br>一 | 地<br>瓜<br>飯 | <b style="background-color: #d9ead3;">蔥爆豬肉(+5.1)</b><br>豬肉(片/CAS) 65 Kg<br>洋蔥(大丁) 30 Kg<br>紅蘿蔔(中丁) 8 Kg<br>彩椒(絲) 3 Kg<br>青蔥(段) 0.6 Kg | <b style="background-color: #d9ead3;">麻婆豆腐</b><br>豆腐(盤-切小丁/非) 18 板<br>豬(絞肉/cas) 15 Kg<br>豆瓣醬(不辣-十全) 1 瓶<br>青蔥(珠) 1 Kg<br>蒜(切碎) 1 Kg<br>薑(切末) 1 Kg | <b style="background-color: #d9ead3;">炒鵝白菜</b><br>鵝白菜(切段) 75 Kg<br>地瓜(絲) 20 Kg<br>薑(切絲/斤) 1 包 | <b style="background-color: #d9ead3;">玉米濃湯(+2)</b><br>馬鈴薯(小丁生鮮) 18 Kg<br>玉米(粒-CAS) 12 Kg<br>洋蔥(小丁) 6 Kg<br>紅蘿蔔(小丁/生鮮) 6 Kg<br>玉米濃湯粉 4 Kg<br>洗選蛋(30粒) 3 盤<br>鮮奶(1858cc) 3 瓶 |    | 醣類：<br>71.8 g<br>脂肪：<br>28.2 g<br>蛋白質：<br>32.2 g<br>熱量：<br>687大卡 |
| 餐數<br>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：  
教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任：  
教師兼代總務主任 林春惠

校長：  
虎尾鎮虎尾國小 洪子真 校長

本校一律使用國產豬肉