

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第14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 |
|----------|-----|--|--|--|--|-------------|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 12月1日星期四 | 白米飯 | 照燒鮮魚丁 水鯊(魚丁) 80 Kg 洋蔥(中丁) 12 Kg 三色蔬菜(CAS) 6 Kg 日式照燒醬(2.4K) 3 瓶 豆腐(盤-切丁) 2 板 青蔥(珠) 1 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 辣椒 1 Kg | 福壽冬粉 大白菜(切絲) 40 Kg 冬粉 12 Kg 豬(粗絞肉/CAS) 12 Kg 木耳(絲濕) 4 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 青蔥(段) 1 Kg | 蒜香青江菜 青江菜(切段) 75 Kg 五穀米 6 Kg 秀針菇 3 Kg 蒜(碎) 1 Kg | 麻油菇菇雞湯(2.2) 雞(腿丁/CAS) 30 Kg 杏鮑菇(中丁) 12 Kg 香菇(生鮮切片) 3 Kg 紅棗(斤) 1 包 麻油(福壽) 1 桶 | 統一布丁(十二)百香果 | 醣類： 107.6 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 831大卡 |
| 12月2日星期五 | 五穀飯 | 三杯雞丁 雞(腿丁/CAS) 81 Kg 杏鮑菇(中丁) 30 Kg 九層塔 1 Kg 麻油(福壽) 1 桶 蒜(切碎) 1 Kg 薑(切片/斤) 1 斤 | 番茄炒蛋 番茄(切片) 50 Kg 洗選蛋(240顆) 3 箱 青蔥(段) 1 Kg | 有機蔬菜 有機蔬菜切 75 Kg 雪白菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 | 刺瓜排骨湯 大黃瓜(中丁) 35 Kg 中排骨(CAS) 6 Kg 珍珠魚丸(6g/顆/QR) 6 Kg 芹菜(珠) 1 Kg | | 醣類： 73.5 g 脂肪： 24.3 g 蛋白質： 19.1 g 熱量： 601大卡 |

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

製表日： 2022/11/24

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 洪孟真 校長

食材專線：05-5882573

本校一律使用國產豬肉