

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第15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5日 星期一	五穀飯	<b>香菇蠔油雞</b>	<b>吻仔魚蒸蛋</b>	<b>蒜香菠菜</b>	<b>蘿蔔魚丸湯</b>	蘋果	醣類： 77.9 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 19.8 g 熱量： 597大卡
餐數 1027		雞(骨腿丁/農/CAS) 78 Kg 杏鮑菇(中丁) 12 Kg 香菇(生鮮中丁) 3 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	洗選蛋(240顆) 4箱 吻仔魚 3 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 薑(切絲/斤) 1包	菠菜(切段) 75 Kg 五穀米 6 Kg 生鮮玉米筍(切片) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2包	白蘿蔔(中丁) 32 Kg 虱目魚丸(10g/盒/QR) 9 Kg 大骨(CAS) 6 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 芹菜(珠) 1 Kg		
12月6日 星期二	白米飯	<b>醬燒排骨(+16)</b>	<b>桂竹筍炒肉絲</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>結頭菜湯</b>		醣類： 78.9 g 脂肪： 17.1 g 蛋白質： 13.8 g 熱量： 536大卡
餐數 1027		溫體帶骨大排 1027片 溫體帶骨大排(備) 20片 烤肉醬(大) 2桶 白芝麻 0.3 Kg	桂竹筍(絲) 48 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 豆瓣醬(不辣+十全) 1瓶 青蔥(段) 1 Kg 蒜(切末/斤) 1包	高麗菜(片) 72 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 鴻禧菇 2 Kg 蒜(切末/斤) 2包	結頭菜(中丁) 35 Kg 玉米(小段-生鮮) 12 Kg 中排骨(CAS) 6 Kg 芹菜(珠) 1 Kg		
12月7日 星期三	白米飯	<b>芋頭鹹粥</b>	<b>魯雞翅(+9.5)</b>	<b>豆沙包</b>	<b>蒜香青江菜</b>		醣類： 75.3 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 20.1 g 熱量： 598大卡
餐數 1027		芋頭(生鮮小丁) 42 Kg 高麗菜(絲) 30 Kg 豬肉(絲/CAS) 21 Kg 玉米(粒/QR) 5 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 3 Kg 油蔥酥(斤) 2包 香菇(生鮮切絲) 2 Kg	台灣雞翅(CAS) 1027支 雞翅/備品 20支 萬用滷包(小糖坊-大包) 1包	豆沙包(30g/cas) 1027個	青江菜(切段) 82 Kg 雪白菇 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg		
12月8日 星期四	地瓜飯(-125)	<b>香酥油甘魚</b>	<b>蔥燒嫩豆腐</b>	<b>蒜香油菜</b>	<b>大白魚羹湯</b>	夾心蛋糕(詠順+10)	醣類： 85.6 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 19.8 g 熱量： 622大卡
餐數 902		油甘魚(75g/80片) 905片 油甘魚(備品) 20個 三花地瓜粉(20kg) 1包	細豆腐(6.5kg整切小丁/非) 12板 洋蔥(小丁) 7 Kg 三色蔬菜(CAS) 3 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg	油菜(切段) 68 Kg 地瓜(絲) 18 Kg 秀針菇 2 Kg 蒜(切末/斤) 2包	大白菜(切) 33 Kg 虱目魚羹(7g/盒/QR) 9 Kg 紅蘿蔔(片) 5 Kg 大骨(CAS) 3 Kg 竹筍(絲/清洗) 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 1 Kg		
12月9日 星期五	白米飯(-125)	<b>糖醋雞丁</b>	<b>五彩繽紛</b>	<b>有機蔬菜</b>	<b>蕃茄蛋花湯</b>		醣類： 70.6 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 22.3 g 熱量： 601大卡
餐數 902		雞(腿丁/CAS) 69 Kg 洋蔥(中丁) 12 Kg 彩椒(中丁) 3 Kg	豆芽菜 32 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 豆干(切片/非) 9 Kg 紅蘿蔔(絲) 7 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg	有機蔬菜切 72 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2包	蕃茄(大丁/不打冰) 28 Kg 大骨(CAS) 9 Kg 洗選蛋(210粒) 2箱 鴻禧菇 1 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg		

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

製表日：2022/12/1

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：

虎尾國民小學 校長 **洪孟真**

食材專線：05-5882573

本校一律使用國產豬肉