

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第16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12日 星期一	紫米飯	<b>紅燒石斑魚</b>	<b>蕃茄炒蛋</b>	<b>鵝白菜</b>	<b>黑糖珍珠鮮奶(+4)</b>	履歷豆漿(石斑魚)芭樂	醣類： 100.6 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 786大卡
餐數 1027		石斑魚(丁/補助) 90 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 青蔥(珠) 0.6 Kg 白芝麻 0.3 Kg	蕃茄(大丁/不打冰) 60 Kg 洗選蛋(210粒) 3 箱 青蔥(珠) 1 Kg 蕃茄醬(3kg/可果美) 1 罐	鵝白菜(切段) 75 Kg 五穀米 6 Kg 紫米 6 Kg 秀針菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	粉圓 18 Kg 鮮奶(1858cc) 15 瓶 黑糖(450g) 10 包		
12月13日 星期二	白米飯	<b>彩椒雞丁</b>	<b>白菜滷</b>	<b>蒜香青江菜</b>	<b>結頭菜湯</b>		醣類： 77.6 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 21.7 g 熱量： 615大卡
餐數 1027		雞(骨髓丁/農/CAS) 72 Kg 小黃瓜(中丁) 12 Kg 彩椒(中丁) 12 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片/斤) 1 斤	大白菜(切片) 70 Kg 豬肉(絲/CAS) 9 Kg 木耳(絲濕) 4 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 豆皮(整片-非/1.8kg) 3 包 蝦皮 0.6 Kg	青江菜(切段) 75 Kg 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	結頭菜(中丁) 40 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 貢丸(小/kg) 9 Kg 芹菜(珠) 1 Kg		
12月14日 星期三	麵	<b>什錦炒麵</b>	<b>炸菜捲(+3.1)</b>	<b>蒜香芥藍菜</b>	<b>肉骨茶湯</b>		醣類： 10.2 g 脂肪： 20.0 g 蛋白質： 9.0 g 熱量： 261大卡
餐數 1027		小烏龍麵(辰-直送) 165 Kg 高麗菜(片) 45 Kg 豬肉(絲/CAS) 25 Kg 洋蔥(絲) 20 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 香菇(乾/切絲) 1 Kg 乾蝦仁 1 Kg	素高麗菜捲 1027 個 素高麗菜捲(備) 20 個	芥藍菜(切段) 82 Kg 鴻禧菇 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	白蘿蔔(中丁) 35 Kg 中排骨(CAS) 15 Kg 肉骨茶包 10 包 油豆腐(丁/9g/非) 6 Kg 杏鮑菇(中丁) 3 Kg 紅棗(斤) 1 包		
12月15日 星期四	五穀飯	<b>糖醋排骨(+16)</b>	<b>洋蔥炒黑輪</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>冬瓜湯</b>	波蘿餐包(詠順古)奇異果	醣類： 108.0 g 脂肪： 21.1 g 蛋白質： 23.3 g 熱量： 732大卡
餐數 1027		豬柳腿(cas(和榮意) 1027 支 豬柳腿(cas(和榮意)備品) 20 支 彩椒(片) 3 Kg 鳳梨罐頭(大) 3 罐	洋蔥(片) 50 Kg 小黑輪條(CAS) 18 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 紅蘿蔔(片) 3 Kg	高麗菜(片) 70 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	冬瓜(中丁) 45 Kg 大骨(CAS) 12 Kg 蛤蠔吐沙 9 Kg 薑(切片/斤) 1 斤		
12月16日 星期五	白米飯	<b>蔥爆豬肉片</b>	<b>麻婆豆腐</b>	<b>有機蔬菜</b>	<b>南瓜菇菇濃湯</b>		醣類： 75.7 g 脂肪： 31.0 g 蛋白質： 32.6 g 熱量： 728大卡
餐數 1027		豬肉(片/CAS) 68 Kg 高麗菜(片) 35 Kg 洋蔥(絲) 15 Kg 青蔥(段) 1 Kg	豆腐(盤-切小丁/非) 18 板 豬(絞肉/cas) 12 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	有機蔬菜切 75 Kg 秀針菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	南瓜(帶皮切丁) 30 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 杏鮑菇(切片) 4 Kg 金針菇 4 Kg 南瓜濃湯粉(600g) 4 包 鴻禧菇 2 Kg 薑(切片) 0.6 Kg		

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

製表日：2022/12/8

午餐秘書：

**教師兼午餐秘書 吳蕙如**

總務主任：

**教師兼任總務主任 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