

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第17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
	不吃						
12月20日星期二	五穀飯	<b>蔥爆豬肉</b> 豬肉(片/CAS) 65 Kg 洋蔥(大丁) 30 Kg 紅蘿蔔(中丁) 8 Kg 彩椒(絲) 3 Kg 青蔥(段) 0.6 Kg	<b>紅蘿蔔炒蛋</b> 紅蘿蔔(絲) 50 Kg 洋蔥(絲) 8 Kg 毛豆仁(cas) 3 Kg 洗選蛋(210粒) 3 箱	<b>清炒青江菜</b> 青江菜(切段) 75 Kg 五穀米 6 Kg 紫米 6 Kg 香菇(生鮮切片) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	<b>四神湯(+2.4)</b> 白蘿蔔(中丁) 35 Kg 四神藥包 20 包 中排骨(CAS) 15 Kg 枸杞(600g) 1 斤		醣類： 82.1 g 脂肪： 27.1 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 702大卡
12月21日星期三	白米飯	<b>肉絲蛋炒飯</b> 豬肉(絲/CAS) 36 Kg 玉米(粒/QR) 15 Kg 洋蔥(小丁) 15 Kg 毛豆仁(cas) 5 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 青蔥(珠) 2 Kg 洗選蛋(210粒) 2 箱 蒜(切末/斤) 2 包	<b>魯雞腿(+10)</b> 台灣雞腿(CAS) 1027 支 雞腿/備品 20 支 萬用滷包(小磨切-大包) 1 包	<b>鵝白菜</b> 鵝白菜(切段) 75 Kg 秀針菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	<b>玉米濃湯</b> 馬鈴薯(小丁生鮮) 18 Kg 玉米(粒/QR) 12 Kg 洋蔥(小丁) 6 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 6 Kg 玉米濃湯粉 4 Kg 洗選蛋(30粒) 3 盤 鮮奶(1858cc) 3 瓶		醣類： 82.9 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 27.2 g 熱量： 695大卡
12月22日星期四	紫米飯	<b>照燒油甘魚</b> 油甘魚(75g/80片) 1027 片 油甘魚(備品) 20 個 日式照燒醬(2.4K) 2 瓶 白芝麻 0.3 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg	<b>和風關東煮</b> 結頭菜(中丁) 40 Kg 貢丸(小/kg) 15 Kg 杏鮑菇(中丁) 12 Kg 香菇(生鮮中丁) 6 Kg 柴魚(片/白) 2 包 角螺(非/1.8kg) 1 包 芹菜(珠) 1 Kg	<b>炒高麗菜</b> 高麗菜(片) 70 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	<b>紅豆湯圓</b> 白小湯圓(蓮) 21 Kg 紅豆(產銷履歷) 20 Kg 黑糖(450g) 3 包 龍眼乾(KG) 1 Kg	寶吉蘋果汁(+16)奇異果	醣類： 121.9 g 脂肪： 17.6 g 蛋白質： 17.1 g 熱量： 728大卡
12月23日星期五	白米飯	<b>麻油雞</b> 雞(骨腿丁/農/CAS) 78 Kg 高麗菜(片) 35 Kg 凍豆腐(切/非) 9 Kg 香菇(生鮮切片) 4 Kg 薑(切片) 1 Kg	<b>小黃瓜炒肉片</b> 小黃瓜(片) 45 Kg 豬肉(片/CAS) 15 Kg 玉米(粒/QR) 10 Kg 沙茶醬(牛/大) 1 罐 蒜(切末/斤) 1 包 青蔥(段) 0.6 Kg	<b>有機蔬菜</b> 有機蔬菜切 75 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	<b>山藥排骨湯</b> 山藥(中丁) 40 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 紅棗(斤) 1 包 薑(切絲/斤) 1 包		醣類： 79.5 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 649大卡

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

製表日：2022/12/14

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 洪孟真 校長

食材專線：05-5882573

本校一律使用國產豬肉