

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第2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
2月20日 星期一	白米飯	紅燒肉丁	蕃茄炒蛋	清炒高麗菜	綠豆地瓜	茂谷(自備)	醣類： 120.5 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 31.6 g 熱量： 863大卡
		豬肉(丁/CAS) 60 Kg 白蘿蔔(中丁) 30 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 青蔥(段) 1 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 蒜(片) 1 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	高麗菜(片) 75 Kg 小米 12 Kg 糙米 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	綠豆 30 Kg 地瓜(中丁) 20 Kg 洋蔥仁 3 Kg		
2月21日 星期二	糙米飯	糖醋雞丁	綜合滷味(+5)	翠炒油菜	豬肉味噌湯		醣類： 77.8 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 635大卡
		雞(腿丁/CAS) 75 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 彩椒(中丁) 3 Kg 三花地瓜粉(20kg) 1包	結頭菜(中丁) 36 Kg 小豆干(切4丁/非) 24 Kg 海帶(結-溼) 20 Kg 鵝蛋 12 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg 辣椒 0.6 Kg	油菜(切段) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	豬肉(片/CAS) 24 Kg 洋蔥(絲) 15 Kg 紅蘿蔔(片) 3 Kg 味噌(3kg) 1箱 青蔥(珠) 1 Kg		
2月22日 星期三	麵	什錦炒麵	魯雞翅(+12)	清炒青江菜	肉骨茶湯		醣類： 11.4 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 14.5 g 熱量： 333大卡
		小烏龍麵(辰-直送) 140 Kg 高麗菜(片) 52 Kg 豬肉(絲/CAS) 27 Kg 洋蔥(絲) 20 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 油蔥酥(斤) 3包 <small>香菇(乾/切絲) 1Kg, 乾蝦仁 1Kg</small>	台灣雞翅(CAS) 1021支 雞翅(備品) 20支 <small>萬用滷包(小磨坊-大包)</small> 1包 白芝麻 0.3 Kg	青江菜(切段) 75 Kg 香菇(生鮮切片) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2包	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		
2月23日 星期四	小米飯	照燒油甘魚(+5.5)	泡菜年糕	蒜香菠菜	肉絲湯	統一布丁(+13)/香蕉(自備)	醣類： 112.9 g 脂肪： 20.8 g 蛋白質： 17.4 g 熱量： 720大卡
		油甘魚(75g/80片) 1021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	高麗菜(片) 35 Kg 韓式年糕(中) 24包 玉米(粒-CAS) 12 Kg 黑輪(整條切四) 9 Kg 泡菜 6 Kg 洋蔥(片) 6 Kg 蒜(切末/斤) 1包 韓式辣醬(1K) 1盒	菠菜(切段) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	小白菜(切段) 15 Kg 大骨(CAS) 6 Kg 冬粉 6 Kg 豬肉(絲/CAS) 6 Kg 豆腐(盤切丁/非) 3板 紅甜椒(絲) 3 Kg 洗選蛋(30粒) 2盤		
2月24日 星期五	白米飯	三杯雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	大白魚羹湯	履歷豆漿	醣類： 84.4 g 脂肪： 29.8 g 蛋白質： 28.1 g 熱量： 735大卡
		雞(腿丁/CAS) 78 Kg 杏鮑菇(中丁) 25 Kg 九層塔 1 Kg 麻油(寶斗) 1瓶 蒜(切碎) 1 Kg 薑(切片/斤) 1斤	豆芽菜 35 Kg 冬粉 15 Kg 豬(絞肉/cas) 15 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 豆瓣醬(不辣/十全) 1瓶 芹菜(珠) 1 Kg 蒜(切末/斤) 1包 薑(切末) 0.6 Kg	有機蔬菜切 75 Kg 秀針菇 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	大白菜(切) 35 Kg 虱目魚羹(7g/鑫QR) 9 Kg 紅蘿蔔(片) 6 Kg 大骨(CAS) 3 Kg 竹筍(絲/清洗) 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 1 Kg		

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

製表日： 2023/2/16

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