

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第9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
4 月 10 日 星期 一	白 米 飯	糖醋雞丁	叻仔魚蒸蛋(+1.5)	炒高麗菜	紅豆薏仁湯		醣類： 107.7 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 21.8 g 熱量： 718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	洗選蛋(240顆) 4 箱 叻仔魚 3 Kg 薑(切絲/斤) 1 包 青蔥(珠) 1 Kg	高麗菜(片) 75 Kg 五穀米 6 Kg 糙米 6 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 枸杞 0.3 Kg	紅豆(產銷履歷) 25 Kg 洋薏仁 5 Kg 黑糖(450g) 4 包 紫米 3 Kg		
4 月 11 日 星期 二	糙 米 飯	八寶肉燥	蔬菜回鍋肉	清香油菜	味噌豆腐湯		醣類： 77.1 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 27.7 g 熱量： 675大卡
		豬(絞肉/cas) 60 Kg 碎瓜 24 Kg 三色蔬菜(CAS) 10 Kg 洋蔥(小丁) 6 Kg 青蔥(珠) 2 Kg	高麗菜(片) 40 Kg 洋蔥(絲) 12 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 豆干(切片/非) 9 Kg 木耳(絲濕) 3 Kg 芹菜(切段) 3 Kg 辣椒 0.3 Kg	油菜(切段) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	豆腐(盤切丁/非) 9 板 大骨(CAS) 6 Kg 洋蔥(中丁) 6 Kg 海帶(芽/濕) 3 Kg 味噌(3kg) 2 箱 小魚乾 1 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg		
4 月 12 日 星期 三	白 米 飯	浮水魚羹飯	浮水魚羹飯1	清香鵝白菜	里肌肉排(+10)		醣類： 76.6 g 脂肪： 33.4 g 蛋白質： 35.6 g 熱量： 766大卡
		大白菜(切片) 45 Kg 虱目魚羹(7g/鑫/QR) 35 Kg 豬肉(片/CAS) 18 Kg 竹筍(絲/醃製) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 9 Kg 洗選蛋(30粒) 6 盤 木耳(絲濕) 2 Kg	香菇(生鮮切絲) 3 Kg 秀珍菇 3 Kg 油蔥酥(斤) 2 包 柴魚(片/白) 1 包 蒜(切泥/斤) 1 斤 蒜頭酥 1 包 香菜 0.3 Kg	鵝白菜(切段) 75 Kg 鴻禧菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	里肌肉排(75g/cas/水) 1017 片 里肌肉排(75g/cas/備) 20 片		
4 月 13 日 星期 四	五 穀 飯	虱目魚排	蔥燒嫩豆腐	什錦豆芽	四神湯(+2)	波蜜蔬果汁(16)	醣類： 96.7 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 19.1 g 熱量： 668大卡
		虱目魚排(70g/鑫/QR) 1017 片 虱目魚排(70g/鑫/備) 20 片	細豆腐(6.5g/盤切小丁/非) 12 板 洋蔥(小丁) 8 Kg 小黃瓜(片) 5 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg	豆芽菜 65 Kg 豬肉(絲/CAS) 9 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 韭菜(切段) 4 Kg 蒜(切末/斤) 3 包	白蘿蔔(中丁) 35 Kg 四神藥包 10 包 中排骨(CAS) 9 Kg 枸杞(600g) 1 斤		
4 月 14 日 星期 五	白 米 飯	筍乾滷肉(+6)	洋蔥炒黑輪	炒有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯		醣類： 80.4 g 脂肪： 24.6 g 蛋白質： 24.4 g 熱量： 655大卡
		豬肉(丁/CAS) 40 Kg 筍乾(清洗截切) 12 Kg 迷你豆輪(濕) 6 Kg 薑(切片/斤) 2 斤 青蔥 1 Kg	洋蔥(片) 50 Kg 小黑輪條(CAS) 18 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 紅蘿蔔(片) 3 Kg	有機蔬菜切 75 Kg 雪白菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 3 包	白蘿蔔(中丁) 35 Kg 珍珠魚丸(6g/鑫/QR) 15 Kg 大骨(CAS) 6 Kg 芹菜(珠) 2 Kg		

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

製表日：2023/3/30

午餐執秘：

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