

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第10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17日 星期一	糙米飯	<b>咖哩肉片</b>	<b>金絲銀柳</b>	<b>炒菠菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>	蓮霧	醣類： 90.9 g 脂肪： 30.0 g 蛋白質： 32.8 g 熱量： 782大卡
		豬肉(片/CAS) 69 Kg 馬鈴薯(中丁) 30 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 15 Kg 洋蔥(小丁) 10 Kg 咖哩塊甜味(1公斤) 4 盒 咖哩粉(小磨坊) 3 盒	豆芽菜 30 Kg 豆薯(絲) 24 Kg 金針菇 12 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 木耳(絲濕) 5 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 青蔥(段) 1 Kg	菠菜(切段) 80 Kg 糙米 6 Kg 秀針菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	大骨(CAS) 9 Kg 豆腐(盤切丁/非) 9 板 洋蔥(中丁) 6 Kg 鴻禧菇 3 Kg 味噌(3kg) 2 箱 小魚乾 1 Kg 青蔥(珠) 1 Kg		
4月18日 星期二	白米飯	<b>三杯雞丁</b>	<b>白菜滷</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>蘿蔔排骨湯</b>		醣類： 78.3 g 脂肪： 25.6 g 蛋白質： 21.8 g 熱量： 644大卡
		雞(腿丁/CAS) 84 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	大白菜(切片) 70 Kg 豬肉(絲/CAS) 9 Kg 木耳(絲濕) 3 Kg 豆皮(整片-非/1.8kg) 3 包 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 扁魚(無刺) 0.3 Kg 香菇(乾/切絲) 0.3 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg	青江菜(切段) 80 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 蒜(切末/斤) 3 包	白蘿蔔(中丁) 40 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 貢丸(cas) 12 Kg 香菜 0.3 Kg		
4月19日 星期三	白米飯	<b>蔬菜粥</b>	<b>炸雞腿(+15)</b>	<b>豆沙包</b>	<b>清香油菜</b>		醣類： 77.2 g 脂肪： 24.3 g 蛋白質： 23.6 g 熱量： 636大卡
		高麗菜(片) 40 Kg 豬(絞肉/cas) 36 Kg 玉米(粒-CAS) 15 Kg 虱目魚丸(10g/鑫QR) 15 Kg 大骨(CAS) 9 Kg 吻仔魚 9 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 青蔥(珠) 1.5 Kg	台灣雞腿(CAS) 1017 支 雞腿/備品 20 支 蒜(切末/斤) 2 包	豆沙包(65g/cas) 1017 個 豆沙包(65g/cas/備) 20 個	油菜(切段) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包		
4月20日 星期四	紫米飯	<b>宮保魚丁</b>	<b>麻婆豆腐</b>	<b>翠炒鵝白菜</b>	<b>紫菜蛋花湯</b>	義美布丁(十二)小番茄	醣類： 74.4 g 脂肪： 33.3 g 蛋白質： 33.0 g 熱量： 746大卡
		水蜜桃(丁/390個/10kg) 90 Kg 洋蔥(片) 12 Kg 小黃瓜(中丁) 8 Kg 杏鮑菇(中丁) 6 Kg 油花生 6 Kg 青蔥(段) 1.5 Kg 蒜(切末/斤) 1 包 乾辣椒(kg)0.3kg,辣椒0.3kg	豆腐(盤-切小丁/非) 18 板 豬(絞肉/cas) 18 Kg 青蔥(珠) 2 Kg 豆瓣醬(不辣-十全) 1 瓶	鵝白菜(切段) 75 Kg 紫米 6 Kg 金針菇 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 枸杞 0.3 Kg	大骨(CAS) 6 Kg 小魚乾 3 Kg 洗選蛋(240顆) 2 箱 紫菜(韓國-600g) 2 包 青蔥(珠) 1 Kg		
4月21日 星期五	白米飯	<b>香菇蠔油雞</b>	<b>關東煮(+2.5)</b>	<b>炒有機蔬菜</b>	<b>蔬菜羅宋湯</b>		醣類： 81.6 g 脂肪： 21.2 g 蛋白質： 20.0 g 熱量： 611大卡
		雞(胸丁/CAS) 78 Kg 杏鮑菇(中丁) 15 Kg 香菇(生鮮中丁) 3 Kg 青蔥(段) 1 Kg 香菇蠔油(6kg 萬家香) 1 桶 薑(切片) 1 Kg	高麗菜(片) 30 Kg 白蘿蔔(大丁) 25 Kg 米血丁(CAS) 12 Kg 黃金魚蛋 12 Kg 秀針菇 6 Kg 香菇(生鮮中丁) 6 Kg 柴魚(片/黑) 2 包 甜辣醬(大) 1 桶	有機蔬菜切 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	大白菜(切) 15 Kg 蕃茄(切片/不打水) 10 Kg 大骨(CAS) 9 Kg 玉米(粒-CAS) 4 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 鴻禧菇 3 Kg		

本校一律使用國產豬肉

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580 製表日：2023/4/13

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