

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第11週食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
4月24日 星期一	白米飯	京醬干片 豆干(切片/非) 2 Kg 芹菜(切段) 1 Kg 甜麵醬(小/150g) 1 包 紅甜椒(絲) 0.3 Kg 素羊肉 0.3 Kg	螞蟻上樹 高麗菜(片) 1.2 Kg 素肉燥(160g) 1 包 冬粉 0.4 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg	田園青江 青江菜(切段) 2 Kg 木耳(絲濕) 0.2 Kg 豆皮(碎) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	粉圓豆花 豆花(2kg/非) 1 盒 粉圓 0 Kg 貳號砂糖(1kg/台機) 0 Kg	香蕉	醣類： 134.1 g 脂肪： 29.6 g 蛋白質： 38.0 g 熱量： 976大卡
4月25日 星期二	胚芽米飯	韓式泡菜煲 素泡菜(600g/包) 1 斤 韓式年糕(新) 1 包 高麗菜(片) 0.6 Kg 蒟蒻小卷 0.6 Kg 角螺(非) 0.2 Kg	田園四錦 豆干(切丁/非) 1 Kg 素沙茶醬(120g/小) 1 罐 玉米(粒/CAS) 0.5 Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 0.5 Kg 杏鮑菇(小丁) 0.3 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 素火腿(丁/kg) 0.1 Kg	翠炒鵝白菜 鵝白菜(切段) 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 彩椒(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	蔬菜羅宋湯 大白菜(切片) 0.5 Kg 蕃茄(大丁/不打冰) 0.5 Kg 秀針菇 0.3 Kg 玉米(粒-CAS) 0.1 Kg 香菇(生鮮切片) 0.1 Kg		醣類： 85.6 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 21.7 g 熱量： 653大卡
4月26日 星期三	麵	什錦炒麵 小烏龍麵(辰-直送) 5 Kg 香菇(乾/切絲/兩) 1 兩 高麗菜(片) 1 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	魯雙味(+12) 油豆腐(三角/50g/非) 30 個 滷蛋 30 個	炒油菜 油菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	南瓜湯 薑(切片/兩) 1 兩 素排骨 0.6 Kg 南瓜(片帶皮) 0.5 Kg 芹菜(切段) 0.1 Kg 金針菇 0.1 Kg		醣類： 72.7 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 19.3 g 熱量： 674大卡
4月27日 星期四	小米飯	鹹酥香酥 三角薯餅 29.7 片 起司球 29.7 個	什錦炒蛋 洗選蛋(10粒) 2 盒 馬鈴薯(小丁生鮮) 0.5 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁生鮮) 0.1 Kg	炒高麗菜 高麗菜(片) 2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	豆薯蛋花湯 豆薯(絲) 1 Kg 洗選蛋(10粒) 1 盒 芹菜(珠) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	福樂優酪乳(+16)	醣類： 78.3 g 脂肪： 26.4 g 蛋白質： 26.1 g 熱量： 670大卡
4月28日 星期五	白米飯	香滷蘭花干(+7.5) 素肉燥(香) 2 包 滷包(單包) 2 包 蘭花干(菜) 2 Kg 杏鮑菇(頭) 1 Kg	日式佃煮 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 1 Kg 素甜不辣 0.3 Kg 角螺(非) 0.1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg	炒有機蔬菜 有機蔬菜切 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 秀針菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(中丁) 1 Kg 薑(切片/兩) 1 兩 素排骨 0.3 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg	履歷豆奶	醣類： 77.9 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 647大卡

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

午餐秘書：

總務主任：

校長：

製表日：2023/4/20

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