

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第16週午餐午餐食譜設計

材料用量

均使用國產豬肉、牛肉及其加工製品。

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
5 月 29 日 星期 一	白 米 飯	夏日梅香雞(精進)	枸杞豚肉絲瓜	蒜香蘿蔓	味噌海芽豆腐湯	香 蕉	醣類： 72.2 g 脂肪： 20.1 g 蛋白質： 15.9 g 熱量： 534大卡
		骨腿丁CAS 84Kg 高麗菜切片 30Kg 紫蘇梅(3K) 3罐 青蔥珠 1Kg	絲瓜片 95Kg 肉絲*立大 6Kg 薑絲 1.5Kg 生機枸杞(1斤) 1包	小蘿蔓切 75Kg 鴻喜菇 3Kg 蒜末 1Kg	味噌(KG) 9Kg 豆腐中丁*6.5K. 7板 洋蔥絲 6Kg 海帶芽(濕*切) 3Kg 小魚乾 1Kg 青蔥珠 1Kg		
餐數 1018							
5 月 30 日 星期 二	五 穀 飯	手打豬排(精進)	蛋酥瓠瓜	炒高麗菜	黃瓜玉米排骨湯	履 歷 豆 奶	醣類： 78.2 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 34.2 g 熱量： 661大卡
		帶骨新鮮大排*溫(醃/全欣) 1037片 五穀米 5Kg	扁蒲切條. 70Kg 肉絲*立大 6Kg 生香菇片 2Kg 蒜末 1Kg 蛋(15k/箱) 1箱 辣椒 0.3Kg	高麗菜切片 70Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 蒜末 1Kg	刺瓜片 35Kg 玉米段 15Kg 豬大骨*立大 9Kg 紅蘿蔔中丁 2Kg 香菜 0.6Kg		
餐數 1018							
5 月 31 日 星期 三	白 米 飯	揚州鮭魚燴飯	紅燒雞腿(20圓)(約100G/支)	炒有機小松	鮮筍排骨湯		醣類： 78.1 g 脂肪： 27.2 g 蛋白質： 42.5 g 熱量： 734大卡
		玉米粒Q 24Kg 青蔥珠 1Kg 洋蔥小丁 20Kg 絞肉*立大 15Kg Q鮭魚條(2K/包) 12包 蛋(6k/箱) 3箱 烹大師 1盒 蒜泥 1Kg 薑泥 1Kg	雞腿D6 1035支 薑片 1Kg 青蔥段 1Kg 滷包(小磨坊) 1袋 八角粒 0.6Kg	有機小松菜切 80Kg 木耳絲 3Kg 蒜末 1Kg	鮮筍片 40Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 紅蘿蔔片 2Kg 芹菜珠 1Kg		
餐數 1018							
月 日							
月 日							

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

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
校長 洪孟真

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第16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
6月1日星期四	地瓜飯	蔭冬瓜蒸魚 油甘魚(60g/100片) 1017 片 油甘魚(備品) 20 個 青蔥(珠) 2 Kg 蔭冬瓜(大) 2 罐 薑(切絲) 1 Kg	回鍋肉片 高麗菜(片) 50 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 洋蔥(片) 7 Kg 紅蘿蔔(片) 7 Kg 甜麵醬(大/3k/箱) 1 盒	翠炒青江菜 青江菜(切段) 70 Kg 地瓜(絲) 10 Kg 雪白菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 台灣葡萄	蔬菜吻魚羹 鵝白菜(切段) 15 Kg 大骨(CAS) 6 Kg 豆腐(盤-4.5K/非) 4 板 翡翠 4 Kg 洗選蛋(30粒) 3 盤 吻仔魚 2 Kg	蛋糕土司(千巧谷14.2)	醣類： 77.5 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 634大卡
6月2日星期五	白米飯	香菇蠔油雞 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	洋蔥炒黑輪 洋蔥(片) 50 Kg 小黑輪條(CAS) 15 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 紅蘿蔔(片) 3 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 75 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 鴻禧菇 3 Kg	榨菜肉絲湯 小白菜(切段) 15 Kg 榨菜(切絲) 12 Kg 大骨(CAS) 6 Kg 冬粉 6 Kg 豬肉(絲/CAS) 6 Kg		醣類： 83.8 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 22.0 g 熱量： 638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： 2023/5/24

教師兼午餐秘書 **吳蕙如**

教師兼代總務主任 **林春惠**

虎尾國民小學校長 **洪孟真**