

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第17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5日 星期一	白米飯	蔥燒雞丁 雞(腿丁/CAS) 90 Kg 洋蔥(中丁) 30 Kg 毛豆仁 3 Kg 黃甜椒(絲) 3 Kg 青蔥(段) 1 Kg 辣椒 0.1 Kg	香菇蒸蛋 玉米(粒-CAS) 10 Kg 洗選蛋(240顆) 4 箱 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	鮮炒高麗菜 高麗菜(片) 70 Kg 紫米 6 Kg 糙米 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	黑糖珍珠鮮奶 粉圓 18 Kg 黑糖(450g) 10 包 鮮奶(1858cc) 5 瓶	香蕉	醣類： 103.6 g 脂肪： 21.8 g 蛋白質： 22.5 g 熱量： 714大卡
6月6日 星期二	紫米飯	韓式燒肉 豬肉(片/CAS) 57 Kg 洋蔥(粗絲) 30 Kg 玉米(粒-CAS) 3 Kg 豆瓣醬(不辣) 2 桶 青蔥(段) 1 Kg 柴魚(片/白) 1 包 蒜(切末/斤) 1 包 白芝麻 0.3 Kg	豆薯三絲 豆薯(絲) 35 Kg 豬肉(絲/CAS) 15 Kg 榨菜(切絲) 12 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg 芹菜(切段) 5 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg	翠炒空心菜 空心菜(切段) 70 Kg 香菇(生鮮切絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	大瓜油腐湯 大黃瓜(中丁) 32 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 10 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 芹菜(珠) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg		醣類： 77.5g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 28.3g 熱量： 686大卡
6月7日 星期三	白米飯	夏威夷炒飯 豬肉(絲/CAS) 24 Kg 玉米(粒/CAS) 15 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 青椒(小丁) 5 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 5 Kg 鳳梨罐頭(大1800) 4 罐 洗選蛋(210粒) 2 箱 青蔥(珠) 1 Kg	魯雞腿(+18) 台灣雞腿(CAS) 1018 支 雞腿/備品 20 支 萬用湯包(小磨坊-大包) 1 包 白芝麻 0.3 Kg	蒜香鵝白菜 鵝白菜(切段) 70 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	冬瓜丸子湯 冬瓜(中丁) 35 Kg 珍珠魚丸(6g/鑫/QR) 10 Kg 中排骨(CAS) 6 Kg 薑(切絲) 1 Kg 海帶(芽/濕) 0.6 Kg		醣類： 77.3 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 24.4 g 熱量： 646大卡
6月8日 星期四	糙米飯	宮保魚丁 水煎軟骨(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 蒜(切末/斤) 2 包 青蔥(段) 1.5 Kg 乾辣椒(kg) 0.3 Kg	麻婆豆腐 豆腐(盤-切小丁/非) 18 板 豬(絞肉/cas) 18 Kg 青蔥(珠) 3 Kg 豆瓣醬(不辣-十全) 1 瓶 辣椒 0.3Kg	翠炒小白菜 小白菜(切段) 70 Kg 木耳(絲濕) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 枸杞 0.3 Kg	健康蔬菜湯 南瓜(中丁帶皮) 16 Kg 洋蔥(絲) 12 Kg 豬肉(片/CAS) 6 Kg 大骨(CAS) 6 Kg 秀針菇 6 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg	波蜜蔬果汁(16)	醣類： 99.2 g 脂肪： 32.6 g 蛋白質： 32.4 g 熱量： 836大卡
6月9日 星期五	白米飯	糖醋雞丁 雞(腿丁/CAS) 75 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 彩椒(中丁) 3 Kg 青蔥(珠) 2 Kg	白菜滷 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) 0.6 Kg 香菇(乾/切絲) 0.6 Kg 薑(切絲) 0.3 Kg	炒有機蔬菜 有機蔬菜切 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	菇菇蛋花湯(+1.5) 金針菇 15 Kg 大骨(CAS) 9 Kg 洗選蛋(30粒) 6 盤 鴻禧菇 6 Kg 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 香菜 1 Kg		醣類： 74.0 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 20.5 g 熱量： 591大卡

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

製表日：2023/6/1

午餐秘書：

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