

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第19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19日 星期一	白米飯 (890+26)	三杯雞丁	紅蘿蔔炒蛋	鮮炒高麗菜	綠豆豆花	水梨	醣類： 105.9 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 24.2 g 熱量： 750大卡
		雞(骨髓丁/農/CAS) 72 Kg 杏鮑菇(中丁) 20 Kg 九層塔 1 Kg 麻油(寶斗) 1 瓶 蒜(切碎) 1 Kg 薑(切片/斤) 1 斤	紅蘿蔔(絲) 40 Kg 洋蔥(絲) 6 Kg 洗選蛋(210粒) 3 箱 青蔥(珠) 1 Kg	高麗菜(片) 60 Kg 胚芽米 3 Kg 香菇(生鮮切片) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	豆花(2kg/非) 40 盒 貳號砂糖(1kg/台糖) 15 Kg 綠豆 10 Kg 黑糖(450g) 3 包		
餐數 890							
6月20日 星期二	胚芽米飯 (890+26)	味噌燒肉(+6.3)	白菜滷	炒大陸妹	絲瓜排骨湯	履歷豆漿	醣類： 75.2 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 624大卡
		雞(骨髓丁/農/CAS) 66 Kg 馬鈴薯(中丁) 30 Kg 洋蔥(中丁) 20 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 味噌(9kg) 1 盒 青蔥(段) 1 Kg	大白菜(切片) 60 Kg 豬肉(絲/CAS) 6 Kg 木耳(絲濕) 3 Kg 豆皮(整片-非/1.8kg) 3 包 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 香菜 0.6 Kg 扁魚(無刺) 0.3 Kg <small>菜乾(100g) 0.3kg, 薑(100g) 0.3kg</small>	大陸妹(切) 62 Kg 秀針菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	絲瓜(片) 30 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 洗選蛋(30粒) 3 盤 薑(切絲) 0.6 Kg		
餐數 890							
6月21日 星期三	白米飯 (890+26)	蔬菜粥	炸雞腿(+15)	芋頭包	翠炒小白菜		醣類： 89.0 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 23.0 g 熱量： 653大卡
		高麗菜(片) 35 Kg 豬(絞肉/cas) 30 Kg 玉米(粒-CAS) 12 Kg 虱目魚丸(10g/鑫/QR) 12 Kg 大骨(CAS) 6 Kg 吻仔魚 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg <small>芹菜(珠) 1Kg, 青蔥(珠) 1Kg</small>	台灣雞腿(CAS) 890 支 雞腿/備品 20 支 蒜(切末/斤) 2 包 白芝麻 0.3 Kg	芋頭包(65g/CAS) 890 個 芋頭包(65g/CAS/備) 20 個	小白菜(切段) 62 Kg 鴻禧菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 枸杞 0.3 Kg		
餐數 890							

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

製表日： 2023/6/15

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