

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第20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26日 星期一	白米飯 (890+26)	府城肉燥	義式馬鈴薯	翠炒空心菜	四神湯(+2)	葡萄	醣類： 82.6 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 23.4 g 熱量： 650大卡
		豬(絞肉/cas) 55 Kg 皮絲 9 Kg 青蔥(珠) 3 Kg 油蔥酥(斤) 2 包 蒜(切末/斤) 1 包	馬鈴薯(中丁) 40 Kg 洋蔥(中丁) 12 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 玉米(粒-CAS) 5 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 毛豆仁 3 Kg 大無鹽奶油(條) 1 條 義大利香料 1 包	空心菜(切段) 62 Kg 紫米 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	白蘿蔔(中丁) 40 Kg 中排骨(CAS) 6 Kg 四神藥包 4 包 枸杞(600g) 1 斤		
餐數 890							
6月27日 星期二	紫米飯 (890+26)	避風塘雞	寧波炒年糕	炒青江菜	筍片排骨湯		醣類： 80.2 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 22.0 g 熱量： 626大卡
		雞(骨腿丁/農/CAS) 72 Kg 洋蔥(中丁) 20 Kg 豆酥 4 包 蒜(切末/斤) 2 包 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 0.6 Kg	大白菜(切片) 35 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 小黑輪條(CAS) 9 Kg 韓式年糕(中) 8 包 青椒(片) 5 Kg 紅甜椒(片) 5 Kg 青蔥(段) 0.3 Kg	青江菜(切段) 60 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	鮮筍(片) 32 Kg 中排骨(CAS-) 9 Kg 貢丸(cas) 3 Kg 芹菜(珠) 0.6 Kg		
餐數 890							
6月28日 星期三	白米飯 (890+26)	肉絲蛋炒飯	醬燒大排(+15)	炒大陸妹	蔬菜味噌湯		醣類： 78.4 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 21.3 g 熱量： 620大卡
		豬肉(絲/CAS) 36 Kg 玉米(粒-CAS) 15 Kg 洋蔥(小丁) 15 Kg 小黃瓜(小丁) 5 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 洗選蛋(210粒) 2 箱 蒜(切末/斤) 2 包 青蔥(珠) 1 Kg	醬燒大排(cas-75g-強) 890 片 醬燒大排(cas-75g-備) 20 片 白芝麻 1 Kg	大陸妹(切) 62 Kg 秀針菇 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	高麗菜(片) 20 Kg 白蘿蔔(中丁) 5 Kg 金針菇 5 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 大骨(CAS) 3 Kg 豆腐(盤-切小丁/非) 2 板 味噌(3kg) 2 箱		
餐數 890							
6月29日 星期四	地瓜飯 (890+26)	香酥花枝排	菇菇滑蛋燴豆腐(+2.5)	炒高麗菜	大瓜湯	福樂優酪乳(+16)/荔枝	醣類： 66.3 g 脂肪： 29.9 g 蛋白質： 32.7 g 熱量： 681大卡
		花枝排(CAS) 910 個	甜豆腐(6.5g鹽切小丁/非) 10 板 豬(絞肉/cas) 6 Kg 洋蔥(絲) 3 Kg 鴻禧菇 3 Kg 青蔥(珠) 2 Kg 洗選蛋(240顆) 1 箱 蒜(切末/斤) 1 包	高麗菜(片) 70 Kg 地瓜(絲) 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	大黃瓜(中丁) 30 Kg 雞(骨腿丁/CAS) 9 Kg 香菇(生鮮切片) 2.5 Kg 芹菜(珠) 1 Kg		
餐數 890							
6月30日 星期五	白米飯 (890+26)	韓式炒雞丁	沙茶四錦(+2.5)	炒有機蔬菜	南瓜排骨湯		醣類： 75.4 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 19.2 g 熱量： 573大卡
		雞(骨腿丁/農/CAS) 72 Kg 泡菜 12 Kg 洋蔥(片) 12 Kg 高麗菜(片) 12 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 青蔥(段) 1 Kg 韓式辣椒粉 1 包	馬鈴薯(小丁生鮮) 25 Kg 三色蔬菜(CAS) 15 Kg 玉米(粒/CAS) 15 Kg 豬(絞肉/cas) 9 Kg 鴻禧菇 3 Kg 沙茶醬(牛/大) 1 罐	有機蔬菜切 65 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	南瓜(中丁帶皮) 30 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 洋蔥仁 3 Kg 紅棗 0.6 Kg 香菜 0.6 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：

總務主任：

校長：

製表日： 2023/6/19

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**