

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第6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
10月2日 星期一	白米飯	三杯雞丁	玉米炒蛋	蒜香鵝白菜	海芽味噌湯	香蕉	醣類： 91.2 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 687大卡
		雞(腿丁/CAS) 87 Kg 杏鮑菇(中丁) 30 Kg 九層塔 1 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 薑(切片/斤) 1斤	玉米(粒-CAS) 30 Kg 青蔥(珠) 3 Kg 洗選蛋(240顆) 3箱	鵝白菜(切段) 70 Kg 紅蘿蔔(絲) 3.5 Kg 蒜(切末/斤) 2包	洋蔥(絲) 15 Kg 豆腐(盤切丁/非) 7板 小魚乾 2 Kg 海帶(芽/乾) 2 Kg 味噌(9kg) 1盒		
10月3日 星期二	五穀飯	鐵板豬柳	蔬菜炒河粉	炒大陸妹	南瓜玉米濃湯		醣類： 89.7 g 脂肪： 25.1 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 711大卡
		豬肉(粗絲/CAS) 69 Kg 洋蔥(絲) 30 Kg 杏鮑菇(切片) 5 Kg 台鹽蘑菇醬(3kg) 3罐 青蔥(段) 1 Kg	高麗菜(片) 25 Kg 洋蔥(絲) 20 Kg 寬粉(kg) 15 Kg 豬肉(絲/CAS) 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 木耳(絲濕) 2 Kg 青蔥(段) 1 Kg	大陸妹(切) 70 Kg 秀針菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2包	南瓜(小丁去皮) 35 Kg 玉米(粒-CAS) 10 Kg 玉米濃湯粉 4 Kg 洗選蛋(30粒) 3盤 鮮奶(1858cc) 3瓶		
10月4日 星期三	白米飯	台式炒飯	御賞豬排(學校自行加菜)	炒青江菜	虱目魚丸湯		醣類： 73.4 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 21.0 g 熱量： 589大卡
		豬肉(絲/CAS) 39 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 洗選蛋(210粒) 2箱 青蔥(珠) 1 Kg	洋蔥(絲) 10 Kg 香菜 0.6 Kg	青江菜(切段) 70 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2包	冬瓜(中丁) 35 Kg 虱目魚丸(10g/鑫QR) 9 Kg 中排骨(CAS) 6 Kg 芹菜(珠) 2 Kg 薑(切絲) 1 Kg		
10月5日 星期四	紫米飯	香酥魚柳	五更豆腐	蒜炒高麗菜	蘿蔔排骨湯	點心(法式起士條)	醣類： 85.1 g 脂肪： 19.2 g 蛋白質： 18.6 g 熱量： 601大卡
		虱目魚柳(溯源) 88 Kg 青蔥(珠) 3 Kg 地瓜粉(20kg) 1包 香辣椒鹽粉(小磨坊) 1盒 蒜(切碎) 1 Kg	酸菜(絲) 15 Kg 豆腐(盤切丁/非) 14板 豬(絞肉/cas) 9 Kg 杏鮑菇(切片) 6 Kg 非菜(切段) 3 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 薑(切絲) 1 Kg 辣椒 0.5 Kg	高麗菜(片) 70 Kg 木耳(絲濕) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2包	白蘿蔔(中丁) 35 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 芹菜(珠) 2 Kg 香菇(生鮮切絲) 1 Kg 香菇(乾/切絲) 0.1 Kg		
10月6日 星期五	白米飯	左宗棠燒雞	大黃瓜燴鮮	有機蔬菜	小白菜蛋花湯		醣類： 70.3 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 20.2 g 熱量： 570大卡
		雞(腿丁/CAS) 78 Kg 洋蔥(中丁) 20 Kg 青椒(中丁) 6 Kg 彩椒(中丁) 6 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg 辣椒 0.6 Kg	大黃瓜(片) 62 Kg 豬肉(絲/CAS) 9 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 蝦皮 1 Kg	有機蔬菜切 78 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2包	小白菜(切段) 25 Kg 龍骨(丁/cas) 9 Kg 豆腐(盤切丁/非) 3板 青蔥(珠) 1 Kg 洗選蛋(240顆) 1箱		

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

製表日：2023/9/27

午餐秘書：

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 **吳蕙如**

教師兼總務主任 **張璟驊**

梅景食品股份有限公司