

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第7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11日	白米飯	浮水魚羹飯	浮水魚羹飯1	蒲燒雞(學校自行加菜)	炒蘿蔓		醣類： 77.9 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 21.1 g 熱量： 610大卡
星期三		大白菜(切片) 55 Kg 虱目魚羹(7g/鑫/QR) 39 Kg 豬肉(片/CAS) 21 Kg 竹筍(絲/醃製) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 10 Kg 洗選蛋(30粒) 6 盤 木耳(絲濕) 2 Kg	秀針菇 5 Kg 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 油蔥酥(斤) 2 包 柴魚(片/白) 1 包 蒜(切泥/斤) 1 斤 蒜頭酥 1 包 香菜 0.3 Kg	小黃瓜(片) 10 Kg 白芝麻 0.3 Kg	大陸妹(切) 73 Kg 紅蘿蔔(絲) 3.5 Kg 蒜(切末/斤) 2 包		
10月12日	糙米飯	清蒸油甘魚	田園咖哩	翠炒青江菜	黃瓜貢丸湯	法式起士條/龍眼	醣類： 80.0 g 脂肪： 16.1 g 蛋白質： 13.3 g 熱量： 530大卡
星期四		油甘魚(75g/80片) 1065 片 油甘魚(備品) 20 個 樹子罐頭(大) 2 瓶 青蔥(珠) 1 Kg 枸杞 0.6 Kg	馬鈴薯(中丁) 55 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 豬(絞肉/cas) 15 Kg 咖哩粉(小磨坊) 3 盒 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 咖哩塊甜味(1公斤) 2 盒	青江菜(切段) 73 Kg 紅蘿蔔(絲) 3.5 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	大黃瓜(中丁) 42 Kg 大骨剖半(CAS) 12 Kg 貢丸(cas) 12 Kg 芹菜(珠) 1 Kg		
10月13日	白米飯	糖醋雞丁	醬燒嫩豆腐	有機蔬菜	肉骨茶湯	履歷豆奶	醣類： 67.6 g 脂肪： 29.9 g 蛋白質： 31.0 g 熱量： 678大卡
星期五		雞(腿丁/CAS) 81 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 彩椒(中丁) 5 Kg 青椒(中丁) 3 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	豆腐(盤切丁/非) 18 板 豬(絞肉/cas) 9 Kg 洋蔥(小丁) 5 Kg 青蔥(珠) 2 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 2 Kg	有機蔬菜切 78 Kg 秀針菇 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	白蘿蔔(中丁) 35 Kg 中排骨(CAS-) 12 Kg 肉骨茶包 10 包 玉米(小段-生鮮) 5 Kg 紅棗(斤) 1 包		

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

製表日：2023/10/6

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

虎尾國民小學 校長 洪孟真