

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第8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16日 星期一	白米飯	三杯雞丁	香菇蒸蛋	炒高麗菜	檸檬愛玉	百香果	醣類： 127.6 g 脂肪： 32.4 g 蛋白質： 31.3 g 熱量： 929大卡
餐數 1065		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) 15 Kg 洗選蛋(240顆) 4箱 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	高麗菜(片) 73 Kg 紅蘿蔔(絲) 3.5 Kg 蒜(切末/斤) 2包	愛玉(切丁/榮) 105 Kg 生鮮檸檬汁(大) 4罐		
10月17日 星期二	五穀飯	香滷肉燥	沙茶黃瓜肉片	炒小白菜	冬瓜排骨湯		醣類： 74.6 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 24.6 g 熱量： 651大卡
餐數 1065		豬(絞肉/cas) 66 Kg 洋蔥(小丁) 12 Kg 碎瓜 12 Kg 豆干(切丁/非) 10 Kg 油蔥酥(粗片) 2 Kg 紅蔥頭(切碎) 2 Kg	小黃瓜(片) 40 Kg 紅蘿蔔(絲) 12 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg 青椒(絲) 3 Kg 沙茶醬(牛/大) 1罐	小白菜(切段) 73 Kg 蒜(切末/斤) 2包 鴻禧菇 2 Kg	冬瓜(中丁) 36 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 珍珠魚丸(6g/鑫/QR) 6 Kg 薑(切絲) 1 Kg		
10月18日 星期三	白米飯	蔬菜粥	酥炸雞腿(提前/學校加菜)	冰心地瓜	蒜香鵝白菜		醣類： 76.0 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 19.1 g 熱量： 574大卡
餐數 1065		高麗菜(片) 42 Kg 豬(絞肉/cas) 35 Kg 玉米(粒-CAS) 15 Kg 虱目魚丸(10g/鑫/QR) 15 Kg 大骨剖半(CAS) 9 Kg 吻仔魚 9 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 青蔥(珠) 1.5 Kg	蒜(切末/斤) 3包 薑(切片/斤) 2斤 三花地瓜粉(20kg) 1包 小磨坊傳香胡椒粉 1盒	冰心地瓜(瓜瓜圓) 1065條 冰心地瓜(備品) 20個	鵝白菜(切段) 73 Kg 紅蘿蔔(絲) 3.5 Kg 蒜(切末/斤) 2包		
10月19日 星期四	胚芽米飯	椒鹽酥魚	麻婆豆腐	蝦皮蒲瓜	海菜魚丸湯	葡萄、養樂多、蘋果汁	醣類： 78.1 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 25.3 g 熱量： 659大卡
餐數 1065		肉魚(CAS) 1065條 肉魚(/備品) 20片 香辣椒鹽粉(小磨坊) 1盒	豆腐(盤-切小丁/非) 18板 豬(絞肉/cas) 12 Kg 豆瓣醬(不辣-十全) 2瓶 青蔥(珠) 2 Kg	扁蒲(切條) 73 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2包 蝦皮 1 Kg 薑(切絲/斤) 1包	珍珠魚丸(6g/鑫/QR) 12 Kg 大骨剖半(CAS) 6 Kg 紫菜(韓國-600g) 3包 青蔥(珠) 1 Kg 洗選蛋(240顆) 1箱		
10月20日 星期五	白米飯	麻油雞	三絲金茸	有機蔬菜	鮮蔬大滷湯		醣類： 71.3 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 22.6 g 熱量： 599大卡
餐數 1065		雞(腿丁/CAS) 81 Kg 高麗菜(片) 36 Kg 凍豆腐(切/非) 9 Kg 香菇(生鮮切片) 3 Kg 薑(切片) 1 Kg	洋蔥(絲) 36 Kg 金針菇 15 Kg 紅蘿蔔(絲) 9 Kg 豬肉(絲/CAS) 9 Kg 香菇(生鮮切絲) 5 Kg 青蔥(段) 1 Kg	有機蔬菜切 78 Kg 秀針菇 2 Kg 蒜(切末/斤) 2包	高麗菜(片) 36 Kg 大骨剖半(CAS) 6 Kg 秀針菇 6 Kg 豬肉(絲/CAS) 6 Kg 木耳(絲濕) 2 Kg 豆腐(盤切丁/非) 2板 青蔥(段) 0.6 Kg		

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：2023/10/12

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任 張璟驊

校長 洪孟真