

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第9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23日 星期一	白米飯	蔥爆豬肉片	螞蟻上樹	清香大陸妹	大瓜排骨湯	蘋果	醣類： 88.6 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 705大卡
		豬肉(片/CAS) 69 Kg 高麗菜(片) 35 Kg 洋蔥(絲) 15 Kg 青蔥(段) 1 Kg	豆芽菜 40 Kg 冬粉 15 Kg 豬(絞肉/cas) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 豆瓣醬(不辣/十全) 1 瓶 芹菜(珠) 1 Kg 蒜(切末/斤) 1 包 薑(切末) 0.6 Kg	大陸妹(切) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	大黃瓜(中丁) 36 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 貢丸(cas) 9 Kg 芹菜(珠) 1 Kg		
10月24日 星期二	地瓜飯(中丁10KG)	馬鈴薯燒雞	洋蔥炒黑輪	翠炒青江菜	蘿蔔排骨湯		醣類： 85.4 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 23.1 g 熱量： 649大卡
		雞(腿丁/CAS) 87 Kg 馬鈴薯(中丁) 15 Kg 紅蘿蔔(中丁) 6 Kg 味噌(3kg) 2 箱 薑(切片) 1 Kg	洋蔥(片) 55 Kg 小黑輪條(CAS) 18 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 紅甜椒(片) 3 Kg 芹菜(切段) 1 Kg	青江菜(切段) 73 Kg 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	白蘿蔔(中丁) 36 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25日 星期三	義大利肉醬麵	義大利肉醬麵	滷豬排(學校自行加菜)	油菜	南瓜玉米濃湯		醣類： 97.5 g 脂肪： 20.1 g 蛋白質： 20.2 g 熱量： 667大卡
		白油麵(辰-直送) 155 Kg 豬(絞肉/cas) 39 Kg 洋蔥(小丁) 30 Kg 玉米(粒-CAS) 15 Kg 秀針菇 12 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 10 Kg 毛豆仁(cas) 6 Kg	小黃瓜(片) 3 Kg 青蔥(段) 1 Kg 萬用滷包(小磨坊-大包) 1 包 蒜(切末/斤) 2 包 薑(切片/斤) 1 斤 白芝麻 0.3 Kg	油菜(切段) 73 Kg 雪白菇 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26日 星期四	燕麥飯	香酥魚排	紅燒油腐	炒高麗菜	菇菇蛋花湯	點心	醣類： 69.5 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 18.6 g 熱量： 554大卡
		大魷魚排(CAS/60g) 1066 片 大魷魚排(60g/備) 20 片	油豆腐(丁/9g/非) 55 Kg 豬(絞肉/cas) 12 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 6 Kg 青蔥(珠) 2 Kg 油蔥酥(斤) 1 包 蒜(仁/斤) 2 包	高麗菜(片) 73 Kg 紅蘿蔔(絲) 3.5 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	金針菇 15 Kg 大骨剖半(CAS) 6 Kg 洗選蛋(30粒) 6 盤 鴻禧菇 6 Kg 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 香菜 1 Kg		
10月27日 星期五	白米飯	左宗棠雞丁	小黃瓜炒肉片	有機蔬菜	酸辣湯		醣類： 72.4 g 脂肪： 27.3 g 蛋白質： 25.5 g 熱量： 651大卡
		雞(腿丁/CAS) 87 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	小黃瓜(片) 50 Kg 玉米(粒-CAS) 15 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 秀針菇 3 Kg 沙茶醬(牛/大) 1 罐 蒜(切末/斤) 1 包 青蔥(段) 0.6 Kg	有機蔬菜切 78 Kg 秀針菇 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	豆薯(絲) 15 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 豆腐(切絲/非) 6 板 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 洗選蛋(30粒) 3 盤 青蔥(珠) 1.5 Kg 木耳(絲濕) 1 Kg		

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

製表日：2023/10/19

午餐秘書：

總務主任

張璟驊
 兼 教師 總務主任

校長：

洪孟真
 虎尾國民小學 校長

教師兼午餐秘書 吳蕙如