

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第15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
12月4日 星期一	白米飯	<b>麻油雞</b>	<b>玉米蒸蛋</b>	<b>蒜香鵝白菜</b>	<b>海芽味噌湯</b>	柳丁	醣類： 86.6 g 脂肪： 27.7 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 732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) 3Kg 薑(切片) 2 Kg 青蔥(段) 1 Kg	玉米(粒-CAS) 7 Kg 洗選蛋(210粒) 5 箱 翡翠(250G) 3 包 吻仔魚 2 Kg 青蔥(珠) 2 Kg	鵝白菜(切段) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3.5 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	豆腐(盤切丁/非) 8 板 洋蔥(絲) 7 Kg 海帶(芽/乾) 1.5 Kg 味噌(9kg) 1 盒 青蔥(珠) 1 Kg		
12月5日 星期二	五穀飯(740+20)	<b>油蔥肉燥</b>	<b>小瓜鮮炒</b>	<b>蒜香菠菜</b>	<b>冬瓜排骨湯</b>		醣類： 82.3 g 脂肪： 21.2 g 蛋白質： 19.7 g 熱量： 612大卡
餐數 740		豬(絞肉/cas) 45 Kg 碎瓜 12 Kg 洋蔥(小丁) 8 Kg 油蔥酥(斤) 1 包 紅蔥頭(切碎) 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg 香菇(乾/切絲) 0.3 Kg	小黃瓜(片) 35 Kg 豬肉(片/CAS) 9 Kg 杏鮑菇(切片) 5 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	菠菜(切段) 55 Kg 雪白菇 2 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	冬瓜(中丁) 24 Kg 中排骨(CAS) 6 Kg 虱目魚丸(10g/鑫/QR) 3Kg 枸杞(600g) 1 斤 薑(切片) 0.6 Kg		
12月6日 星期三	白米飯	<b>肉絲蛋炒飯</b>	<b>五香油味(蘭花干加菜)</b>	<b>翠炒青江菜</b>	<b>結頭菜湯</b>		醣類： 78.2 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 26.6 g 熱量： 670大卡
餐數 1065		豬肉(絲/CAS) 51 Kg 高麗菜(片) 40 Kg 洋蔥(絲) 14 Kg 毛豆仁 7 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 6Kg 洗選蛋(210粒) 3 箱	白蘿蔔(中丁) 35 Kg 海帶(結-溼) 20 Kg 生鮮玉米筍 6 Kg 金針菇 3 Kg 角螺(非/1.8kg) 2 包 青蔥(段) 2 Kg 萬用瀨包(小磨坊-大包) 1包 蘭花干 0 塊	青江菜(切段) 73 Kg 紅蘿蔔(絲) 3.5 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	結頭菜(中丁) 50 Kg 中排骨(CAS) 6 Kg 貢丸(cas) 6 Kg 香菜 1 Kg		
12月7日 星期四	糙米飯(706+22)	<b>香酥魚排</b>	<b>黑胡椒燴雙片</b>	<b>蒜炒高麗菜</b>	<b>榨菜粉絲湯</b>	一日蔬果100%紫色蔬果汁	醣類： 85.9 g 脂肪： 16.7 g 蛋白質： 14.1 g 熱量： 562大卡
餐數 706		大魷魚排(CAS/60g) 706片 大魷魚排(60g/備) 15 片 小黃瓜(片) 6 Kg 香辣椒鹽粉(小磨坊) 1盒	洋蔥(片) 20 Kg 小黑輪條(CAS) 9 Kg 豬肉(片/CAS) 9 Kg 彩椒(片) 8 Kg 青椒(片) 3 Kg 台塑黑胡椒醬(3kg) 1罐	高麗菜(片) 50 Kg 木耳(絲濕) 1 Kg 紅蘿蔔(絲) 1 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	榨菜(切絲) 12 Kg 小白菜(切絲) 6 Kg 大骨(叉骨/CAS) 3 Kg 冬粉 3 Kg 豬肉(絲/CAS) 3 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg		
12月8日 星期五	白米飯(893+21)	<b>蘿蔔醬燒雞</b>	<b>肉燥南瓜</b>	<b>有機蔬菜</b>	<b>蔬菜營養湯</b>		醣類： 77.3 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 18.2 g 熱量： 580大卡
餐數 893		雞(胸丁/農生/CAS) 66Kg 白蘿蔔(中丁) 15 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 青蔥(段) 1.5 Kg 薑(切片) 0.6 Kg	南瓜(中丁帶皮) 65Kg 豬(絞肉/cas) 9 Kg 鴻禧菇 1.5 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg 薑(切片) 0.6 Kg	有機蔬菜切 62 Kg 秀針菇 1.5 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	高麗菜(片) 15 Kg 雞(骨腿丁/農/CAS) 12Kg 杏鮑菇(切片) 5 Kg 杏鮑菇(中丁) 3 Kg 紅蘿蔔(片) 2 Kg		

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

製表日：2023/11/29

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