


# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第16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11日 星期一	白米飯	<b>紅燒滷肉丁</b>	<b>白菜滷</b>	<b>翠炒青江菜</b>	<b>黑糖珍珠鮮奶</b>	百香果	醣類： 118.1 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 839大卡
餐數 1065		豬肉(丁/CAS) 66 Kg 白蘿蔔(中丁) 14 Kg 海帶(結-溼) 14 Kg 滷包(單包) 10 包 迷你豆輪(濕) 6 Kg 青蔥(段) 1.5 Kg 薑(切片) 1 Kg	大白菜(切片) 72 Kg 豬肉(絲/CAS) 9 Kg 木耳(絲濕) 4 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 豆皮(整片-非/1.8kg) 3包 蝦皮 0.6 Kg	青江菜(切段) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3.5 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	粉圓 18 Kg 黑糖(450g) 10 包 鮮奶(1858cc) 5 瓶		
12月12日 星期二	小米飯	<b>鹹酥雞</b>	<b>醬燒嫩豆腐</b>	<b>炒小白菜</b>	<b>香菇雞湯</b>		醣類： 80.8 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 30.5 g 熱量： 718大卡
餐數 1065		雞(胸丁/農生/CAS) 84Kg 小豆干(切4丁/非) 12 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 九層塔 1.5 Kg	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) 2Kg 枸杞 0.3 Kg	小白菜(切段) 75 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 鴻禧菇 2 Kg	雞(骨腿丁/農/CAS) 30Kg 白蘿蔔(中丁) 9 Kg 香菇(生鮮切片) 6Kg 紅棗(斤) 1 包 香菇(乾/切絲) 0.6 Kg 薑(切片) 0.6 Kg		
12月13日 星期三	白米飯	<b>黑胡椒燴豬柳飯</b>	<b>滷雞腿(學校加菜)</b>	<b>炒菠菜</b>	<b>關東煮湯</b>		醣類： 83.2 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 23.0 g 熱量： 650大卡
餐數 1065		豬肉(粗絲/CAS) 60Kg 高麗菜(片) 35 Kg 洋蔥(粗絲) 20 Kg 玉米筍 7 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 香菇(生鮮小朵) 3Kg 台塑黑胡椒醬(3kg) 2罐	青蔥(段) 1 Kg 萬用滷包(小磨坊-大包) 1包 蒜(切末/斤) 1 包 薑(切片/斤) 1 斤 八角粒 0.6 Kg 白芝麻 0.3 Kg	菠菜(切段) 55 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	白蘿蔔(中丁) 25 Kg 小黑輪條(CAS) 15 Kg 貢丸(cas) 9 Kg 米血丁(CAS) 6 Kg 中排骨(CAS) 3 Kg 香菇(生鮮切片) 2Kg 香菜 0.3 Kg		
12月14日 星期四	紫米飯	<b>豆瓣鮮魚丁</b>	<b>玉米肉末</b>	<b>清炒高麗菜</b>	<b>菇菇蛋花湯</b>	香蕉/肉包/新養樂多	醣類： 90.6 g 脂肪： 30.4 g 蛋白質： 33.3 g 熱量： 787大卡
餐數 1065		水鯊(魚丁) 80 Kg 百頁豆腐(中丁/非) 28Kg 毛豆仁 7 Kg 洋蔥(中丁) 7 Kg 豆瓣醬(不辣) 1 桶 青蔥(珠) 1 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 辣椒 0.5Kg, 嫩薑絲 0.3Kg	玉米(粒-CAS) 30 Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 20Kg 豆干(切丁/非) 15 Kg 豬(絞肉/cas) 15 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 5 Kg 青蔥(珠) 2 Kg	高麗菜(片) 75 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 豆皮(整片-非/1.8kg) 1包 枸杞 0.3 Kg	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) 3Kg 香菜 1 Kg		
12月15日 星期五	白米飯	<b>香菇蠔油雞</b>	<b>螞蟻上樹</b>	<b>有機蔬菜</b>	<b>刺瓜排骨湯</b>		醣類： 82.9 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 21.3 g 熱量： 630大卡
餐數 1065		雞(骨腿丁/農/CAS) 84Kg 杏鮑菇(中丁) 12 Kg 香菇(生鮮中丁) 3Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	豆芽菜 36 Kg 冬粉 15 Kg 豬(絞肉/cas) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 芹菜(珠) 1 Kg 蒜(切末/斤) 1 包 薑(切末) 0.6 Kg	有機蔬菜切 75 Kg 雪白菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	刺瓜(片) 35 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 秀針菇 3 Kg 芹菜(珠) 2 Kg		

製表日： 2023/12/7

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  校長洪孟真

 教師兼午餐秘書 吳蕙如

 教師兼總務主任 張璟驊