

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第17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18日 星期一	白米飯 (913+28)	醬燒冬瓜雞	紅蘿蔔炒蛋	炒高麗菜	結頭菜魚丸湯	橘子	醃類： 83.1 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 22.5 g 熱量： 642大卡
		雞(骨腿丁/農/CAS) 72Kg 冬瓜(大丁) 10 Kg 杏鮑菇(大丁) 6 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	紅蘿蔔(絲) 42 Kg 洋蔥(絲) 6 Kg 洗選蛋(210粒) 3箱 青蔥(珠) 1 Kg	高麗菜(片) 65 Kg 紅蘿蔔(絲) 2.5 Kg 蒜(切末/斤) 2包	結頭菜(中丁) 30 Kg 虱目魚丸(10g/鑫/QR) 9Kg 大骨(叉骨/CAS) 3Kg 芹菜(珠) 1 Kg		
12月19日 星期二	胚芽米飯 (913+28)	咖哩肉片	五彩繽紛	蒜香鵝白菜	肉骨茶湯		醃類： 86.3 g 脂肪： 26.4 g 蛋白質： 27.7 g 熱量： 710大卡
		豬肉(片/CAS) 63 Kg 馬鈴薯(中丁) 25 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 12Kg 洋蔥(小丁) 8 Kg 咖哩塊甜味(1公斤) 3盒 毛豆仁 2 Kg 咖哩粉(小磨坊) 3盒	豆芽菜 35 Kg 豬肉(絲/CAS) 9 Kg 豆干(切片/非) 8 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 木耳(絲濕) 5 Kg 芹菜(切段) 2.5 Kg	鵝白菜(切段) 65 Kg 蒜(切末/斤) 2包 鴻禧菇 2 Kg	白蘿蔔(中丁) 30 Kg 中排骨(CAS-) 9 Kg 肉骨茶包 8包 紅棗(斤) 1包		
12月20日 星期三	鐵板麵	蘑菇鐵板麵	紅燒豬排(學校自行加菜)	翠炒青江菜	冬瓜排骨湯		醃類： 133.0 g 脂肪： 18.7 g 蛋白質： 23.4 g 熱量： 814大卡
		拉麵 140 Kg 豬(絞肉/cas) 36 Kg 洋蔥(小丁) 30 Kg 玉米(粒-CAS) 15 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 10Kg 秀針菇 9 Kg 台塑蘑菇醬(3kg) 3罐 蒜(切碎) 1 Kg	洋蔥(中丁) 10 Kg 萬用滷包(小磨坊-大包) 1包 蒜(切末/斤) 1包 薑(切片/斤) 1斤 白芝麻 0.3 Kg	青江菜(切段) 73 Kg 秀針菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2包	冬瓜(中丁) 35 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 薑(切片) 1 Kg		
12月21日 星期四	燕麥飯	酥炸花枝排	五香滷味	炒菠菜	蔬菜湯	柳丁、甜甜圈	醃類： 87.8 g 脂肪： 18.6 g 蛋白質： 17.1 g 熱量： 601大卡
		花枝排(CAS) 1066 個 花枝排(備品) 20 片	白蘿蔔(中丁) 30 Kg 海帶(結-溼) 20 Kg 水晶餃(kg) 12 Kg 貢丸(cas) 12 Kg 香菇(生鮮中丁) 3Kg 萬用滷包(小磨坊-大) 1包	菠菜(切段) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2包	大白菜(切) 15 Kg 大骨剖半(CAS) 9 Kg 玉米(粒-CAS) 5 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 鴻禧菇 3 Kg		
12月22日 星期五	白米飯	新疆大盤雞	小黃瓜炒肉片	有機蔬菜	鹹湯圓	履歷豆漿	醃類： 91.4 g 脂肪： 29.6 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 768大卡
		雞(骨腿丁/農/CAS) 84Kg 馬鈴薯(中丁) 20 Kg 洋蔥(片) 6 Kg 八角粒 0.6 Kg 花椒粒(kg) 0.6 Kg 乾辣椒(kg) 0.6 Kg	小黃瓜(片) 50 Kg 玉米(粒-CAS) 15 Kg 豬肉(片/CAS) 12 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 75 Kg 秀針菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2包	五行小湯圓(蓮) 30Kg 茼蒿(切) 10 Kg 豬肉(絲/CAS) 6 Kg 芹菜(切段) 2 Kg 油蔥酥(斤) 1包 韭菜(切段) 1 Kg 蝦米 0.6 Kg		

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

製表日：2023/12/14

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