

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第18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25日 星期一	不供餐	園遊會 補假						
12月26日 星期二	白米飯	八寶肉燥 豬(絞肉/cas) 65 Kg 碎瓜 24 Kg 三色蔬菜(CAS) 10 Kg 洋蔥(小丁) 6 Kg 青蔥(珠) 2 Kg	泡菜年糕 高麗菜(片) 36 Kg 韓式年糕(中) 22 包 玉米(粒-CAS) 12 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 泡菜 6 Kg 洋蔥(片) 6 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	清炒菠菜 菠菜(切段) 75 Kg 鴻禧菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	什錦蘿蔔湯 白蘿蔔(中丁) 28 Kg 珍珠魚丸(6g/鑫/QR) 9Kg 中排骨(CAS) 6 Kg 紅蘿蔔(中丁) 6 Kg 芹菜(珠) 0.6 Kg		醣類： 88.4 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 24.6 g 熱量： 682大卡	
12月27日 星期三	白米飯	甘藍鹹粥 結頭菜(小丁) 45 Kg 豬肉(絲/CAS) 24 Kg 毛豆仁 6 Kg 玉米(粒/CAS) 6 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 3Kg 油蔥酥(斤) 2 包 芹菜(珠) 1 Kg 香菇(乾/切絲) 1 Kg	奶皇包 奶皇包(65g) 1065 個 奶皇包(65g/備) 20 個 乾蝦仁 1Kg	翠炒青江菜 青江菜(切段) 73 Kg 秀針菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	炸雞腿(學校加菜) 三花地瓜粉(20kg) 1包 小磨坊胡椒鹽(盒) 1盒 青蔥(珠) 1 Kg 蒜(切末/斤) 1 包		醣類： 87.1 g 脂肪： 19.8 g 蛋白質： 18.0 g 熱量： 612大卡	
12月28日 星期四	麥片飯	糖醋油甘魚 油甘魚(75g/80片) 1065 片 油甘魚(備品) 20 個 洋蔥(中丁) 10 Kg 彩椒(中丁) 5 Kg	麻婆豆腐 豆腐(盤-切小丁/非) 18板 豬(絞肉/cas) 12 Kg 青蔥(珠) 2 Kg 豆瓣醬(不辣-十全) 1瓶	炒高麗菜 高麗菜(片) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	刺瓜排骨湯 刺瓜(片) 35 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 玉米(小段-生鮮) 6Kg 芹菜(珠) 2 Kg	蘋果素鬆沙拉麵包	醣類： 85.6 g 脂肪： 16.3 g 蛋白質： 19.6 g 熱量： 581大卡	
12月29日 星期五	白米飯	麻油雞 雞(骨腿丁/農/CAS) 84Kg 高麗菜(片) 25 Kg 杏鮑菇(中丁) 3 Kg 薑(切片) 1.5 Kg	螞蟻上樹 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 有機蔬菜切 75 Kg 秀針菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 枸杞 0.3 Kg	大白肉羹湯 大白菜(切) 28 Kg 豬肉(絲/CAS) 9 Kg 赤肉羹 6 Kg 紅蘿蔔(片) 6 Kg 香菇(生鮮切絲) 2Kg 香菜 1 Kg		醣類： 83.3 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 23.4 g 熱量： 653大卡	

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：2023/12/22

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**