

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第2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
2月19日 星期一	白米飯	黑胡椒肉絲	紅蘿蔔炒蛋	翠炒油菜	黑糖珍珠鮮奶	蜜棗	醣類： 102.0 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 774大卡
餐數 1065		豬肉(絲/CAS) 66 Kg 洋蔥(絲) 20 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 黑胡椒醬(2.4) 2 罐 蘑菇牛排醬(2.4kg) 2 瓶 青蔥(絲) 1 Kg	紅蘿蔔(絲) 45 Kg 杏鮑菇(切絲) 6 Kg 洋蔥(絲) 6 Kg 洗選蛋(210粒) 3 箱 青蔥(珠) 1 Kg	履歷油菜(切段) 75 Kg 金針菇 2 Kg 木耳(絲濕) 1 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	粉圓 18 Kg 黑糖(450g) 10 包 鮮奶(1858cc) 5 瓶		
2月20日 星期二	小米飯	醬燒雞丁	紅燒銀芽豆腐	清炒高麗菜	南瓜湯		醣類： 84.8 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 28.1 g 熱量： 708大卡
餐數 1065		雞(骨腿丁/農/CAS) 84 Kg 麵腸(切片) 18 Kg 洋蔥(絲) 7 Kg 杏鮑菇(大丁) 6 Kg 青蔥(段) 1 Kg 辣椒 0.5 Kg	油豆腐(丁/9g/非) 30 Kg 豆芽菜 28 Kg 豬(絞肉/cas) 15 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 7 Kg 香菇(生鮮小朵) 4 Kg 青蔥(段) 2 Kg	高麗菜(片) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	南瓜(小丁去皮) 35 Kg 大骨剖半(CAS) 9 Kg 秀珍菇 6 Kg 薑(切片/斤) 1 斤		
2月21日 星期三	白米飯	甘藍鹹粥	奶皇包	燙花椰菜	炸雞腿(學校加菜/蒜W2出)		醣類： 87.3 g 脂肪： 19.8 g 蛋白質： 18.0 g 熱量： 613大卡
餐數 1065		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) 3 Kg 油蔥酥(斤) 2 包 芹菜(珠) 1 Kg 香菇(乾/切絲) 1Kg, 乾蝦仁 1Kg	奶皇包(65g) 1065 個 奶皇包(65g/備) 20 個	青花菜(切) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	蒜(切碎) 2 Kg 三花地瓜粉(20kg) 1 包 小磨坊胡椒鹽(盒) 1 盒 青蔥(珠) 1 Kg		
2月22日 星期四	糙米飯	清蒸鮮魚	韓式泡菜肉片	蒜香菠菜	海芽味噌湯	蓮霧、光泉玉米脆片、奶酪	醣類： 86.2 g 脂肪： 30.3 g 蛋白質： 33.3 g 熱量： 767大卡
餐數 1065		水鯊(片/100片) 1065 片 水鯊(片/備品) 20 片 青蔥(段) 2 Kg 樹子罐頭(大) 2 瓶 薑(切絲/斤) 1 包	大白菜(切片) 55 Kg 泡菜 15 Kg 豬肉(片/CAS) 15 Kg 角螺(非) 3 Kg 薑(切末) 1 Kg	履歷菠菜(切段) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	豆腐(盤切丁/非) 8 板 洋蔥(絲) 6 Kg 海帶(芽/乾) 1.5 Kg 小魚乾 1 Kg 味噌(9kg) 1 盒 青蔥(珠) 1 Kg		
2月23日 星期五	白米飯(有機米)	玉米雞丁	綜合滷味	有機蔬菜	鹹湯圓		醣類： 89.9 g 脂肪： 24.4 g 蛋白質： 26.1 g 熱量： 698大卡
餐數 1065		雞(骨腿丁/農/CAS) 84 Kg 玉米(粒/CAS) 15 Kg 洋蔥(小丁) 15 Kg 毛豆仁 5 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 5 Kg	白蘿蔔(中丁) 35 Kg 小豆干(切4丁/非) 24 Kg 海帶(結-溼) 15 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg 辣椒 0.5 Kg	有機蔬菜切 75 Kg 木耳(絲濕) 1 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 枸杞 0.3 Kg	五行小湯圓(蓮) 30 Kg 大白菜(切) 15 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

午餐秘書：

教師兼午餐秘書 **吳蕙如**

總務主任：

教師兼總務主任 **張璟驊**

校長：

虎尾國民小學 **洪孟真** 校長

製表日：2024/2/15