

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第3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26日 星期一	白米飯	米血滷雞 雞(骨腿丁/農/CAS) 84 Kg 米血丁(CAS) 21 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg 辣椒 0.6 Kg	高麗菜炒什錦 高麗菜(片) 55 Kg 培根(切/CAS) 9 Kg 豬肉(片/CAS) 9 Kg 木耳(切片) 4 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 蒜(切末/斤) 1包	翠炒油菜 履歷油菜(切段) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔(中丁) 35 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 15 Kg 中排骨(CAS) 6 Kg 芹菜(珠) 2 Kg 薑(切片/斤) 1斤	香蕉	醣類： 85.1 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 23.3 g 熱量： 658大卡
餐數 1068							
2月27日 星期二	五穀飯	五香肉燥 豬(絞肉/cas) 66 Kg 豆干(切丁/非) 15 Kg 碎瓜 12 Kg 油蔥酥(細片) 2 Kg 青蔥(珠) 2 Kg 小磨坊五香粉 1盒 香菇(乾/切絲) 1 Kg	螞蟻上樹 豆芽菜 40 Kg 冬粉 15 Kg 豬(絞肉/cas) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 豆瓣醬(不辣/十全) 1瓶 芹菜(珠) 1 Kg 蒜(切末/斤) 1包 薑(切末) 0.6 Kg	田園小白 履歷小白菜(切段) 75 Kg 木耳(絲濕) 2 Kg 薑(切絲/斤) 1包 枸杞 0.3 Kg	蔬菜營養湯 馬鈴薯(中丁) 20 Kg 洋蔥(中丁) 10 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 杏鮑菇(中丁) 3 Kg 紅蘿蔔(片) 2 Kg 月桂葉(5g) 1包	履歷豆漿	醣類： 110.6 g 脂肪： 28.4 g 蛋白質： 33.7 g 熱量： 852大卡
餐數 1068							
2月29日 星期四	海苔飯	日式炸鯖魚 鯖魚塊(CAS/90片/箱) 1065片 鯖魚/備份 20個 香辣椒鹽粉(小磨坊) 1盒 白芝麻 0.3 Kg	田園四錦 玉米(粒/CAS) 20 Kg 馬鈴薯(小丁/生鮮) 20 Kg 豬(絞肉/cas) 18 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 15 Kg 小黃瓜(小丁) 5 Kg	清炒高麗菜 高麗菜(片) 75 Kg 鴻禧菇 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	結頭魚丸湯 結頭菜(小丁) 35 Kg 珍珠魚丸(6g/鑫/QR) 10 Kg 大骨剖半(CAS) 9 Kg 芹菜(珠) 1 Kg	草莓大福	醣類： 80.1 g 脂肪： 21.8 g 蛋白質： 20.3 g 熱量： 612大卡
餐數 1068							

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：2024/2/21

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

虎尾鎮虎尾國小
校長 洪孟真