

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第9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
4月8日 星期一	白米飯 (起1066)	紅燒滷肉丁	雪菜炒肉	清香鵝白菜	綠豆豆花	進口 蜜棗	醣類： 115.4 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 33.4 g 熱量： 866大卡
		豬肉(丁/CAS) 72 Kg 白蘿蔔(中丁) 12 Kg 海帶(結-溼) 12 Kg 中豆輪(濕) 9 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	雪裡紅(碎) 52 Kg 豬(絞肉/cas) 18 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 7Kg 青蔥(珠) 1 Kg 辣椒 0.6 Kg 蒜(切碎) 0.3 Kg 薑(切末) 0.3 Kg	履歷鵝白菜(切段) 70 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	豆花(2kg/非) 48 盒 貳號砂糖(1kg/台糖) 12 Kg 綠豆 12 Kg 黑糖(450g) 3 包		
4月9日 星期二	麥片飯	鹹酥雞	白菜滷	炒青江菜	蔬菜蛋花湯		醣類： 79.8 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 22.7 g 熱量： 629大卡
		雞(胸丁/農生/CAS) 84 Kg 小豆干(切4丁/非) 12 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 九層塔 1.5 Kg 三花地瓜粉(20kg) 1 包	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 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 蝦皮 0.6 Kg 香菜 0.3 Kg	履歷青江菜(切段) 75 Kg 鴻禧菇 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	履歷小白菜(切段) 20 Kg 大骨剖半(CAS) 6 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 5 Kg 秀珍菇 3 Kg 豆腐(盤切丁/非) 2 板 洗選蛋(240顆) 1 箱 枸杞 0.3 Kg		
4月10日 星期三	白米飯	台式炒飯	五香滷味	油蔥大陸妹	剝皮辣椒雞湯		醣類： 80.4 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 658大卡
		豬肉(絲/CAS) 42 Kg 玉米(粒/CAS) 15 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 青椒(小丁) 5 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 5 Kg 鴻禧菇 3 Kg 洗選蛋(210粒) 2 箱 青蔥(珠) 1 Kg	白蘿蔔(中丁) 35 Kg 海帶(結-溼) 20 Kg 生鮮玉米筍 6 Kg 金針菇 3 Kg 角螺(非/1.8kg) 2 包 青蔥(段) 2 Kg 萬用滷包(小醬切-大包) 1 包	大陸妹(切) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 油蔥酥(斤) 1 包 蒜(切碎) 1 Kg	高麗菜(片) 30 Kg 雞(骨腿丁/農/CAS) 18 Kg 剝皮辣椒(中) 14 罐 紅棗 0.3 Kg 香菇(乾/切絲) 0.3 Kg		
4月11日 星期四	糙米飯	清蒸鮮魚(學校加菜)	什錦炒蛋	清香油菜	南瓜湯	義美 布丁	醣類： 78.1 g 脂肪： 16.0 g 蛋白質： 11.6 g 熱量： 513大卡
		鯛魚片(OR/自備) 2126 片 青蔥(珠) 2 Kg 樹子罐頭(大) 2 瓶 薑(切絲/斤) 1 包	馬鈴薯(小丁生鮮) 30 Kg 洋蔥(中丁) 10 Kg 毛豆仁 5 Kg 洗選蛋(240顆) 3 箱 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 3 Kg	履歷油菜(切段) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	南瓜(片帶皮) 36 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 秀珍菇 6 Kg 芹菜(切段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg		
4月12日 星期五	白米飯 (913+25)	三杯雞丁	扁蒲肉絲	有機蔬菜	茶壺湯		醣類： 71.8 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 19.6 g 熱量： 601大卡
		雞(腿丁/CAS) 72 Kg 杏鮑菇(中丁) 18 Kg 九層塔 1 Kg 麻油(寶斗) 1 瓶 蒜(切碎) 1 Kg 薑(切片/斤) 1 斤	扁蒲(切片) 56 Kg 豬肉(絲/CAS) 9 Kg 紅蘿蔔(絲) 2.5 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	有機蔬菜切 65 Kg 木耳(絲濕) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 枸杞 0.3 Kg	玉米(小段-生鮮) 20 Kg 大骨剖半(CAS) 6 Kg 豬肉(絲/CAS) 6 Kg 杏鮑菇(切片) 3 Kg 金針菇 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 小魚乾 0.3 Kg		

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：2024/4/2

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