

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第10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15日 星期一	白米飯	香菇冬瓜雞	洋蔥黑輪	炒青江菜	豆腐味噌湯	芭樂(自備)	醣類： 99.8 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 25.1 g 熱量： 727大卡
		雞(腿丁/CAS) 78 Kg 冬瓜(大丁) 25 Kg 香菇(生鮮中丁) 3 Kg 青蔥(段) 2 Kg 薑(切片) 1.5 Kg	洋蔥(粗絲) 50 Kg 小黑輪條(CAS) 24 Kg 豬(絞肉/cas) 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 青椒(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	履歷青江菜(切段) 75 Kg 雪白菇 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	履歷小白菜(切段) 15 Kg 豆腐(盤切丁/非) 7 板 大骨剖半(CAS) 3 Kg 小魚乾 1 Kg 味噌(9kg) 1 盒 青蔥(珠) 1 Kg		
4月16日 星期二	五穀飯	糖醋絞肉	玉筍炒三鮮	炒小白菜	冬瓜貢丸湯		醣類： 89.6 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 23.0 g 熱量： 670大卡
		豬(絞肉/cas) 60 Kg 豆薯(中丁) 15 Kg 洋蔥(中丁) 3 Kg 毛豆仁 2 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 紅甜椒(中丁) 1 Kg 黃甜椒(中丁) 1 Kg 薑(切泥) 0.6 Kg	洋蔥(片) 30 Kg 小黃瓜(片) 15 Kg 生鮮玉米筍(切片) 15 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 秀珍菇 9 Kg 紅蘿蔔(片) 5 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	履歷小白菜(切段) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	冬瓜(中丁) 35 Kg 中排骨(CAS) 6 Kg 貢丸(cas) 6 Kg 芹菜(珠) 2 Kg 薑(切絲) 1 Kg		
4月17日 星期三	白米飯	鍋燒湯飯	花捲饅頭	蒜香油菜	照燒豬排(學校加菜)		醣類： 109.8 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 23.2 g 熱量： 742大卡
		豬肉(片/CAS) 36 Kg 高麗菜(片) 30 Kg 玉米(粒-CAS) 15 Kg 虱目魚丸(10g/粒/OR) 12 Kg 鮮筍(絲) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 香菇(生鮮中丁) 3 Kg 柴魚(片/白) 1包, 香菜 0.3Kg	黑糖雙色花捲(70g/個) 1066 個 黑糖雙色花捲(備) 20 個	履歷油菜(切段) 70 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 雪白菇 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	日式照燒醬(2.4K) 3瓶 蒜(切末/斤) 2 包 白芝麻 0.3 Kg		
4月18日 星期四	紫米飯	蜜汁魚丁	香菇蒸蛋	高麗菜什錦	筍絲麵線湯	香梨(一日蔬果汁)	醣類： 83.3 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 29.7 g 熱量： 722大卡
		油甘魚丁 130 Kg 三花地瓜粉(20kg) 1 包	玉米(粒-CAS) 10 Kg 洗選蛋(240顆) 4 箱 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg	高麗菜(片) 70 Kg 木耳(絲濕) 3 Kg 豆皮(碎) 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 蝦米 0.6 Kg	竹筍(絲/清洗) 20 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 大骨剖半(CAS) 6 Kg 紅麵線(kg) 6 Kg 木耳(絲濕) 5 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg		
4月19日 星期五	有機白米飯	避風塘雞	蔥燒嫩豆腐	有機蔬菜	蒲瓜排骨湯	履歷豆漿	醣類： 71.5 g 脂肪： 29.9 g 蛋白質： 30.8 g 熱量： 694大卡
		雞(腿丁/CAS) 78 Kg 洋蔥(中丁) 25 Kg 豆酥 3 包 蒜(切末/斤) 2 包 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 0.6 Kg	細豆腐(6.5K盤切小丁/非) 12板 洋蔥(小丁) 8 Kg 小黃瓜(片) 5 Kg 鴻禧菇 3 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg	有機蔬菜切 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	蒲瓜(中丁) 35 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 洗選蛋(30粒) 4 盤 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 薑(切絲) 1 Kg		

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580  
 午餐秘書： 總務主任：

製表日： 2024/4/11

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