

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第11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22日 星期一	白米飯	<b>油蔥肉燥</b>	<b>薯絲鮮炒</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>山粉圓檸檬愛玉</b>	桶柑(自備)	醣類： 117.0 g 脂肪： 36.7 g 蛋白質： 34.3 g 熱量： 938大卡
		豬(絞肉/cas) 69 Kg 洋蔥(小丁) 12 Kg 碎瓜 12 Kg 油蔥酥(斤) 2 包 皮絲 1.5 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 紅蔥頭(切碎) 1 Kg 香菇(乾/切絲) 0.3 Kg	豆薯(絲) 45 Kg 豬肉(絲/CAS) 15 Kg 杏鮑菇(切絲) 10 Kg 紅蘿蔔(絲) 7 Kg 芹菜(切段) 1 Kg	高麗菜(片) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	愛玉(切丁/榮) 100 Kg 生鮮檸檬汁(大) 2罐 山粉圓 1 Kg		
4月23日 星期二	地瓜飯	<b>韓式燒雞</b>	<b>菜脯炒蛋</b>	<b>炒大陸妹</b>	<b>羅宋湯</b>		醣類： 87.1 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 23.0 g 熱量： 660大卡
		雞(腿丁/CAS) 72 Kg 韓式年糕(新) 20 包 泡菜 15 Kg 高麗菜(片) 15 Kg 洋蔥(片) 7 Kg 芹菜(切段) 3 Kg	菜脯(切碎) 24 Kg 洗選蛋(30粒) 7 盤 小黃瓜(小丁) 5 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 5 Kg 洗選蛋(210粒) 3 箱 青蔥(珠) 1 Kg	大陸妹(切) 75 Kg 地瓜(中丁) 15 Kg 杏鮑菇(切絲) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 枸杞 0.3 Kg	大白菜(切) 20 Kg 大骨剖半(CAS) 9 Kg 番茄(去蒂) 6 Kg 玉米(粒-CAS) 5 Kg 紅甜椒(片) 5 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 鴻禧菇 3 Kg		
4月24日 星期三	麵食	<b>米粉蛋羹</b>	<b>米粉蛋羹1</b>	<b>清蒸鮮魚(學校加菜)</b>	<b>炒油菜</b>		醣類： 53.3 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 17.0 g 熱量： 494大卡
		大白菜(切片) 45 Kg 豬肉(絲/CAS) 45 Kg 米粉(乾) 35 Kg 鮮筍(絲) 15 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg 洗選蛋(240顆) 2 箱	鴻禧菇 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 油蔥酥(斤) 2 包 香菜 1.5 Kg 香菇(乾/切絲) 1 Kg	豆腐(盤切丁/非) 3板 青蔥(珠) 2 Kg 樹子罐頭(大) 2 瓶 薑(切絲/斤) 1 包	臘壓油菜(切段) 70 Kg 金針菇 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg		
4月25日 星期四	黑芝麻飯	<b>香酥魚排</b>	<b>海結什錦燒</b>	<b>有機蔬菜</b>	<b>營養蔬菜湯</b>	椰子麵包(自備)	醣類： 114.9 g 脂肪： 21.2 g 蛋白質： 24.2 g 熱量： 765大卡
		調味香酥魚排(100片/cas) 1069 片 裹粉魚排(備品) 20 個	白蘿蔔(中丁) 35 Kg 海帶(結-溼) 20 Kg 迷你豆輪(濕) 12 Kg 小黑輪條(CAS) 9 Kg 青蔥(珠) 2 Kg	有機蔬菜切 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 雪白菇 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	豆芽菜 20 Kg 臘壓小白菜(切段) 15 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 秀珍菇 3 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 洗選蛋(210粒) 1 箱 海帶(芽/乾) 1 Kg		
4月26日 星期五	白米飯	<b>馬鈴薯燒雞</b>	<b>絲瓜冬粉煲</b>	<b>田園青江</b>	<b>蘿蔔魚丸湯</b>		醣類： 81.8 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 21.5 g 熱量： 626大卡
		雞(腿丁/CAS) 72 Kg 馬鈴薯(中丁) 20 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 青蔥(段) 2 Kg 味噌(3kg) 1 箱 蒜(切末/斤) 1 包	絲瓜(片) 68 Kg 豬肉(絲/CAS) 6 Kg 冬粉 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 薑(切絲/斤) 1 包	臘壓青江菜(切段) 75 Kg 木耳(絲濕) 2 Kg 豆皮(碎) 2 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 枸杞 0.3 Kg	白蘿蔔(中丁) 35 Kg 珍珠魚丸(6g/鑫QR) 12 Kg 大骨剖半(CAS) 9 Kg 香菜 1.5 Kg 紅棗 0.6 Kg		

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580

製表日： 2024/4/18

午餐秘書：

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**