

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第17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 | 六大類 | 份數 | |
|-------------|-------|---|--|---|--|----------------|--|---|-----|--|
| 6月3日 星期一 | 白米飯 | 彩椒雞丁 | 焗馬鈴薯 | 鮮炒高麗菜 | 海帶蛋花湯 | 蘋果 | 醣類： 87.8 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 22.2 g 熱量： 656大卡 | 全穀雜糧類 | 6 | |
| | | 雞(腿丁/CAS) 84 Kg 彩椒(中丁) 20 Kg 小黃瓜(片) 5 Kg 日式照燒醬(2.4K) 2 瓶 青蔥(段) 1 Kg | 馬鈴薯(中丁) 42 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 玉米(粒-CAS) 6 Kg 紅蘿蔔(中丁) 6 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg | 高麗菜(片) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg | 香菇(生鮮切片) 3 Kg 海帶(芽/乾) 2 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 洗選蛋(240顆) 1 箱 薑(切絲) 1 Kg | | | 蛋豆魚肉類 2.4 蔬菜類 2.3 水果類 1 油脂與堅果種子類 2.4 奶類 0 | | |
| 餐數 | 1066 | | | | | | | | | |
| 6月4日 星期二 | 五穀飯 | 日式壽喜燒 | 扁蒲滑蛋 | 翠炒空心菜 | 肉骨茶湯 | | 醣類： 76.5 g 脂肪： 27.9 g 蛋白質： 28.1 g 熱量： 686大卡 | 全穀雜糧類 | 6.1 | |
| | | 豬肉(片/CAS) 72 Kg 豆芽菜 15 Kg 洋蔥(絲) 15 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 柴魚(片/黑) 2 包 青蔥(段) 1.5 Kg 白芝麻 1 Kg | 蒲瓜(切條) 48 Kg 洗選蛋(210粒) 3 箱 青蔥(珠) 2 Kg | 覆盆空心菜(切段) 75 Kg 杏鮑菇(切絲) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg | 白蘿蔔(中丁) 35 Kg 肉骨茶包 17 包 中排骨(CAS) 12 Kg 鴻禧菇 3 Kg 芹菜(珠) 1 Kg | | | 蛋豆魚肉類 2.4 蔬菜類 2.3 水果類 0 油脂與堅果種子類 2.4 奶類 1 | | |
| 餐數 | 1066 | | | | | | | | | |
| 6月5日 星期三 | 粽子 | 肉粽(學校加菜) | 五香滷味 | 蒜香鵝白菜 | 冬瓜丸子湯 | | 醣類： 75.3 g 脂肪： 17.5 g 蛋白質： 14.0 g 熱量： 527大卡 | 全穀雜糧類 | 6.3 | |
| | | 肉粽(直送) 1066 個 | 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 香菜 1.5 Kg 萬用滷包(小膠坊-大包) 1 包 | 覆盆鵝白菜(切段) 65 Kg 木耳(絲濕) 3 Kg 雪白菇 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切碎) 1 Kg | 冬瓜(中丁) 35 Kg 珍珠魚丸(6g/鑫QR) 12 Kg 中排骨(CAS) 6 Kg 薑(切絲) 1 Kg | | | 蛋豆魚肉類 2.2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與堅果種子類 2.2 奶類 0 | | |
| 餐數 | 1066 | | | | | | | | | |
| 6月6日 星期四 | 紫米飯 | 酥炸虱目魚排 | 絲瓜麵線 | 炒大陸妹 | 健康蔬菜湯 | 香蕉、千巧谷、香草蛋糕、吐司 | 醣類： 89.8 g 脂肪： 19.4 g 蛋白質： 17.4 g 熱量： 617大卡 | 全穀雜糧類 | 6 | |
| | | 虱目魚排(70g/鑫/CAS) 1066 片 | 絲瓜(片) 70 Kg 白麵線 6 Kg 豬肉(絲/CAS) 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 枸杞 0.3 Kg 嫩薑絲 0.3 Kg | 大陸妹(切) 75 Kg 杏鮑菇(切絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 | 南瓜(中丁帶皮) 14 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 金針菇 7 Kg 洋蔥(絲) 7 Kg 紅蘿蔔(中丁) 6 Kg 豬肉(片/CAS) 6 Kg | | | 蛋豆魚肉類 2.1 蔬菜類 2 水果類 1 油脂與堅果種子類 2.3 奶類 0 | | |
| 餐數 | 1066 | | | | | | | | | |
| 6月7日 星期五 | 有機白米飯 | 三杯雞 | 鮮筍魚羹 | 有機蔬菜 | 大瓜油腐湯 | | 醣類： 72.2 g 脂肪： 26.6 g 蛋白質： 26.1 g 熱量： 647大卡 | 全穀雜糧類 | 6.1 | |
| | | 雞(骨腿丁/QR/立達) 84 Kg 麵腸(切片) 21 Kg 九層塔 1 Kg 蒜(仁) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg | 鮮筍(絲) 35 Kg 虱目魚羹(7g/鑫/QR) 21 Kg 洋蔥(絲) 20 Kg 木耳(絲濕) 7 Kg 紅蘿蔔(絲) 7 Kg 薑(切絲) 1 Kg | 有機蔬菜切 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg | 大黃瓜(中丁) 35 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 15 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 芹菜(珠) 1.5 Kg 薑(切絲) 1.5 Kg 紅棗 0.3 Kg | | | 蛋豆魚肉類 2.7 蔬菜類 2.3 水果類 0 油脂與堅果種子類 2.4 奶類 0 | | |
| 餐數 | 1066 | | | | | | | | | |

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

製表日：2024/5/31

午餐秘書：

總務主任：

校長：

本校一律使用國產豬肉

食材專線：05-5882573

本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質及穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合其過敏體質者食用