


# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第18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
端午節放假一天									
6月11日	地瓜飯	<b>義式番茄燒雞</b> 雞(腿丁/CAS) 84 Kg 馬鈴薯(中丁) 18 Kg 洋蔥(中丁) 7 Kg 蕃茄(中丁) 7 Kg 青蔥(段) 1 Kg 義大利香料 1 包 蒜(仁) 0.6 Kg	<b>日式蒸蛋</b> 玉米(粒-CAS) 9 Kg 洗選蛋(210粒) 5 箱 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 海苔(絲/包100g) 2 包	<b>蒜炒空心菜</b> 麗歷空心菜(切段) 75 Kg 木耳(絲濕) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	<b>筍片排骨湯</b> 鮮筍片 38 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 貢丸CAS 3 Kg 芹菜珠 0.6 Kg	雜糧先送	醣類： 85.7 g 脂肪： 24.6 g 蛋白質： 25.2 g 熱量： 680大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6.1 2.4 2.3 0 2.4 1
6月12日	白米飯	<b>蔬菜粥</b> 高麗菜(片) 40 Kg 豬(絞肉/cas) 36 Kg 玉米(粒-CAS) 15 Kg 虱目魚丸(10g/顆/OR) 15 Kg 大骨剖半(CAS) 9 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 毛豆仁 5 Kg 秀珍菇 3 Kg	<b>黑糖銀絲卷</b> 黑糖銀絲卷(40g) 1066 個 黑糖銀絲卷(40g/個) 20 個 青蔥(珠) 1.5Kg 香菇(乾/切絲) 0.3Kg	<b>炒大陸妹</b> 大陸妹(切) 75 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 鴻禧菇 2 Kg	炸雞腿(學校加菜/配料#2出) 蒜(切碎) 2 Kg 三花地瓜粉(20kg) 1 包		醣類： 99.2 g 脂肪： 20.3 g 蛋白質： 21.0 g 熱量： 679大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6.3 2.2 2 0 2.2 0
6月13日	糙米飯	<b>清蒸鮮魚</b> 水鯊(片/100片) 1066 片 水鯊(片/備品) 20 片 青蔥(段) 2 Kg 樹子罐頭(大) 2 瓶 薑(切絲/斤) 1 包	<b>鐵板豆腐</b> 油豆腐(三角23g/非/kg) 36Kg 洋蔥(絲) 20 Kg 豬(絞肉/cas) 15 Kg 小黃瓜(片) 5 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	<b>什錦高麗菜</b> 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	<b>玉米濃湯</b> 玉米(粒-CAS) 14 Kg 洋蔥(中丁) 7 Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 7 Kg 玉米濃湯粉 6 Kg 洗選蛋(30粒) 6 盤 豬肉(絲/CAS) 6 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 3 Kg	百香果、光泉茉莉茶凍	醣類： 79.2 g 脂肪： 31.1 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 745大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6 2.1 2 0 2.3 0
6月14日	有機白米飯	<b>咖哩肉片</b> 豬肉(片/CAS) 72 Kg 馬鈴薯(中丁) 30 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 15 Kg 洋蔥(小丁) 8 Kg 咖哩粉(小磨坊) 4 盒 毛豆仁 2 Kg 咖哩塊甜味 3 盒	<b>雪菜炒肉</b> 雪裡紅(碎) 50 Kg 豬(絞肉/cas) 12 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 6 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 辣椒 0.6 Kg 蒜(切碎) 0.3 Kg 薑(切末) 0.3 Kg	<b>有機豆芽菜</b> 有機豆芽菜 74.8 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	<b>蔬菜味噌湯</b> 高麗菜(片) 20 Kg 金針菇 6 Kg 白蘿蔔(中丁) 5 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 大骨剖半(CAS) 3 Kg 豆腐(鹽-切小丁/非) 2 板 味噌(3kg) 2 箱	履歷豆漿	醣類： 82.5 g 脂肪： 31.1 g 蛋白質： 33.9 g 熱量： 762大卡	全穀雜糧類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 奶類	6.1 2.7 2.3 0 2.4 0

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

製表日：2024/6/5

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