

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第19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17日 星期一	白米飯 (920+25)	蔥燒雞丁	鮮瓜肉片	蒜香空心菜	山粉圓檸檬愛玉	蘋果	醣類： 107.9 g 脂肪： 31.7 g 蛋白質： 30.6 g 熱量： 843大卡	全穀雜糧類	6	
		雞(腿丁/CAS) 72 Kg 洋蔥(中丁) 25 Kg 毛豆仁 3 Kg 黃甜椒(絲) 3 Kg 青蔥(段) 0.6 Kg 辣椒 0.1 Kg	大黃瓜(片) 40 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 木耳(切片) 6 Kg 秀珍菇 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	覆盆空心菜(切段) 65 Kg 杏鮑菇(切絲) 2 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	愛玉(切丁/榮) 85 Kg 生鮮檸檬汁(大) 2 罐 山粉圓 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 0		
餐數	920									
6月18日 星期二	燕麥飯	香菇肉燥	洋蔥炒蛋	炒大陸妹	菜頭海結湯		醣類： 76.0 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 21.9 g 熱量： 615大卡	全穀雜糧類	6.1	
		豬(絞肉/cas) 60 Kg 玉米(粒-CAS) 5 Kg 香菇(生鮮切絲) 5 Kg 小黃瓜(小丁) 4 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 4 Kg 油蔥酥(斤) 1 包 青蔥(珠) 0.6 Kg	洋蔥(絲) 40 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 洗選蛋(210粒) 3 箱 馬鈴薯(絲) 3 Kg	大陸妹(切) 65 Kg 秀珍菇 1.5 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	白蘿蔔(中丁) 16 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 海帶(結-溼) 4 Kg 芹菜(珠) 0.6 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	920									
6月19日 星期三	刈包餐	豬排(提前/學校加)	蒜炒雪菜	炒油菜	南瓜湯		醣類： 49.4 g 脂肪： 9.6 g 蛋白質： 17.6 g 熱量： 364大卡	全穀雜糧類	6.3	
		生鮮豬排(cas) 920 片 花生粉(100G) 42 包 三花太白粉(20kg) 1 包 青蔥(段) 1 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 薑(切片/斤) 1 斤 香菜 0.3 Kg	雪裡紅(碎) 30 Kg 蒜(切末/斤) 1 包 青蔥(珠) 0.6 Kg 辣椒 0.3 Kg	覆盆油菜(切段) 65 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 鴻禧菇 2 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	南瓜(片帶皮) 30 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 秀珍菇 6 Kg 芹菜(切段) 1 Kg 薑(切片) 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	920									
6月20日 星期四	胚芽米飯	宮保魚丁	麻婆豆腐	鮮炒高麗菜	冬瓜排骨湯	光泉 玉米脆片 奶酪	醣類： 73.4 g 脂肪： 32.4 g 蛋白質： 32.4 g 熱量： 732大卡	全穀雜糧類	6	
		油甘魚(丁/160個) 80 Kg 洋蔥(片) 10 Kg 小黃瓜(中丁) 6 Kg 杏鮑菇(中丁) 5 Kg 油花生 5 Kg 青蔥(段) 1 Kg 蒜(切碎) 1 Kg <small>乾辣椒(kg) 0.1kg, 辣椒 0.1Kg</small>	豆腐(盤-切小丁/非) 15 板 豬(絞肉/cas) 15 Kg 青蔥(珠) 2 Kg 豆瓣醬(不辣-十全) 1 瓶	高麗菜(片) 65 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	冬瓜(中丁) 35 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 薑(切片/斤) 1 斤 芹菜(珠) 0.3 Kg 枸杞 0.3 Kg			蛋豆魚肉類 2.1 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與堅果種子類 2.3 奶類 0		
餐數	920									
6月21日 星期五	有機白米飯	梅子燒雞	七彩繽紛	有機蔬菜	蔬菜黑輪湯		醣類： 75.2 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 19.7 g 熱量： 588大卡	全穀雜糧類	6.1	
		雞(腿丁/CAS) 72 Kg 杏鮑菇(中丁) 12 Kg 白蘿蔔(中丁) 10 Kg 白話梅 2 包 青蔥(段) 1 Kg	豆薯(絲) 30 Kg 芹菜(切段) 12 Kg 豬肉(粗絲/CAS) 12 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg 金針菇 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg	有機蔬菜切 65 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 雪白菇 2 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	高麗菜(片) 15 Kg 洋蔥(粗絲) 12 Kg 小黑輪條(CAS) 9 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 木耳(絲濕) 2 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	920									

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

製表日：2024/6/13

午餐秘書：**教師兼 吳蕙如**
午餐秘書

總務主任：**教師兼 張璟驊**
總務主任

校長：**虎尾國民小學 洪孟真**
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