

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第20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24日 星期一	白米飯(920+25)	三杯雞	絲瓜燴蛋	炒高麗菜	榨菜肉絲湯	荔枝	醣類：81.4 g 脂肪：23.3 g 蛋白質：22.1 g 熱量：638大卡	全穀雜糧類	6	
		雞(腿丁/CAS) 72 Kg 麵腸(切片) 18 Kg 杏鮑菇(頭) 2 Kg 九層塔 1 Kg 蒜(仁) 1 Kg 薑(切片) 0.6 Kg	絲瓜(片) 55 Kg 洗選蛋(240顆) 2箱 青蔥(珠) 1 Kg 枸杞 0.3 Kg	高麗菜(片) 65 Kg 紅蘿蔔(絲) 2.5 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	榨菜(切絲) 12 Kg 大骨剖半(CAS) 6 Kg 冬粉 6 Kg 豬肉(絲/CAS) 6 Kg 青蔥(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 0		
餐數	1066									
6月25日 星期二	黑芝麻飯	豆干燒肉	洋芋三絲	清香鵝白菜	紫菜蛋花湯		醣類：77.0 g 脂肪：26.4 g 蛋白質：27.2 g 熱量：669大卡	全穀雜糧類	6.1	
		豬肉(丁/CAS) 60 Kg 小豆干(切4丁/非) 15 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 生鮮玉米筍 3 Kg 薑(切片) 0.6 Kg	洋芋(絲) 30 Kg 洋蔥(絲) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 12 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	醃鵝白菜(切段) 65 Kg 豆皮(整片-非/1.8kg) 1包 香菇(生鮮切絲) 1 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	大骨剖半(CAS) 6 Kg 豆腐(盤切丁/非) 2板 洗選蛋(240顆) 1箱 紫菜(韓國-600g) 1包 青蔥(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	1066									
6月26日 星期三	麵食	浮水魚羹麵	浮水魚羹麵1	小芝麻包	清香蘿蔓		醣類：43.0 g 脂肪：21.2 g 蛋白質：14.5 g 熱量：429大卡	全穀雜糧類	6.3	
		白油麵(辰-直送) 110 Kg 大白菜(切片) 45 Kg 虱目魚羹(7g/鑫/QR) 30Kg 豬肉(片/CAS) 18 Kg 鮮筍(絲) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 洗選蛋(30粒) 5盤 木耳(絲濕) 2 Kg	秀珍菇 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 油蔥酥(斤) 2包 柴魚(片/白) 1包 蒜(切泥/斤) 1斤 蒜頭酥 1包 香菜 0.6 Kg	芝麻包(30g/蓮) 920個 芝麻包(30g/備) 20個	履歷大陸妹(切) 65 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切碎) 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27日 星期四	小米飯	炸魷魚圈(學校加菜)	泡菜部隊鍋	炒青江菜	大瓜排骨湯	香蕉/仙草凍	醣類：79.1 g 脂肪：16.7 g 蛋白質：13.3 g 熱量：531大卡	全穀雜糧類	6	
		九層塔 1 Kg 小磨坊胡椒鹽(盒) 1盒 魷魚圈(自備) 1 Kg	高麗菜(片) 35 Kg 維力蒸煮麵(包) 20包 韓式年糕(新) 18包 泡菜 12 Kg 豬肉(片/CAS) 6 Kg 木耳(絲濕) 5 Kg 豆腐(盤切丁/非) 2板 青蔥(珠) 1 Kg	醃青江菜(切段) 65 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	大黃瓜(中丁) 30 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 玉米(小段-生鮮) 5 Kg 芹菜(珠) 0.6 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	1066									
6月28日 星期五	有機白米飯	豆瓣雞丁	沙茶四錦	有機蔬菜	酸辣湯		醣類：76.1 g 脂肪：27.6 g 蛋白質：25.9 g 熱量：670大卡	全穀雜糧類	6.1	
		雞(腿丁/CAS) 72 Kg 小豆干(切4丁/非) 15 Kg 小黃瓜(中丁) 6 Kg 青蔥(段) 0.6 Kg 薑(切末) 0.6 Kg	馬鈴薯(小丁生鮮) 25 Kg 玉米(粒/CAS) 15 Kg 毛豆仁 10 Kg 豬(絞肉/cas) 9 Kg 洋蔥(小丁) 5 Kg 鴻禧菇 3 Kg 沙茶醬(牛/大) 1罐	有機蔬菜切 65 Kg 雪白菇 2 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	豆薯(絲) 12 Kg 豬肉(絲/CAS) 9 Kg 豆腐(切絲/非) 5板 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 洗選蛋(30粒) 2盤 木耳(絲濕) 1 Kg 青蔥(珠) 1 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：2024/6/19

午餐秘書：教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任：教師兼總務主任 張璟驊

校長：虎尾鎮虎尾國小 洪孟真

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