

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第6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
								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	
10月1日	地瓜飯	油豆腐滷肉 豬肉(丁/CAS) 69 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 20 Kg 紅蘿蔔(中丁) 6 Kg 青蔥(段) 1 Kg 萬用凍包(小磨坊大包) 1包 蒜(仁/斤) 1包	大黃瓜燴鮮 大黃瓜(片) 70 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2包	蒜香鵝白菜 鵝白菜(切段) 75 Kg 蒜(切末/斤) 2包 鴻禧菇 3 Kg	豆薯蛋花湯 豆薯(絲) 25 Kg 豬肉(絲/CAS) 9 Kg 大骨(叉骨/CAS) 6 Kg 金針菇 5 Kg 洗選蛋(30粒) 2盤 青蔥(珠) 0.6 Kg	雜糧先送	醣類: 80.5 g 脂肪: 28.3 g 蛋白質: 30.4 g 熱量: 715大卡	全穀雜糧類 6.1 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 1098
10月2日	白米飯	浮水魚羹飯 大白菜(切片) 55 Kg 魚羹(CAS/源鴻德) 39 Kg 豬肉(片/CAS) 15 Kg 竹筍(絲/醃製) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 10 Kg 洗選蛋(30粒) 6盤 木耳(絲濕) 3 Kg	浮水魚羹飯1 生鮮玉米筍 5 Kg 秀珍菇 5 Kg 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 油蔥酥(斤) 2包 蒜頭酥 2包 柴魚(片/白) 1包 蒜(切泥/斤) 1斤 香菜 0.6 Kg	東山丫頭 小豆干(切4丁/非) 33 Kg 米血丁(CAS) 33 Kg 海帶(結-溼) 20 Kg 八角粒 1 Kg 花椒粒(kg) 1 Kg	炒青江菜 腰歷青江菜(切段) 60 Kg 玉米(粒/QR) 5 Kg 蒜(切末/斤) 2包	滷雞腿(學校加菜(有出配料))	醣類: 89.6 g 脂肪: 23.8 g 蛋白質: 26.1 g 熱量: 691大卡	全穀雜糧類 6.3 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 1098
10月3日	五穀飯	香酥油甘魚 油甘魚(75g/80片) 1098片 油甘魚(備品) 20個 白芝麻 0.3 Kg	故鄉肉燥 豆干(切丁/非) 30 Kg 豬(絞肉/cas) 24 Kg 洋蔥(中丁) 20 Kg 紅蘿蔔(中丁) 9 Kg 紅蔥頭(切碎) 1.5 Kg 蔴瓜(3kg/罐) 1桶	炒空心菜 腰歷空心菜(切段) 60 Kg 雪白菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2包	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 35 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 秀珍菇 5 Kg 芹菜(珠) 1 Kg	香蕉(盛香珍果凍)	醣類: 78.7 g 脂肪: 20.7 g 蛋白質: 19.3 g 熱量: 5921大卡	全穀雜糧類 6 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 1098
10月4日	有機米飯	醬燒雞丁 雞(腿丁/CAS) 90 Kg 竹筍(片/清洗) 20 Kg 青蔥(段) 1.5 Kg 蒜(仁) 1 Kg 辣椒 0.6 Kg	田園四錦 玉米(粒/CAS) 25 Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 20 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 15 Kg 豬(絞肉/cas) 15 Kg 小黃瓜(小丁) 5 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 68 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 蒜(切末/斤) 2包	冬瓜湯 冬瓜(中丁) 35 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 珍珠魚丸(6g/盒/QR) 9 Kg 薑(切絲) 1 Kg		醣類: 76.5 g 脂肪: 22.8 g 蛋白質: 22.0 g 熱量: 613大卡	全穀雜糧類 6.1 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 1098

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

製表日: 2024/9/26

午餐秘書: 吳蕙如

總務主任: 張璟驊

校長: 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