

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第7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
10月7日 星期一	白米飯	雞(腿丁/CAS) 90 Kg 玉米(粒-CAS) 14 Kg 彩椒(片) 14 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	紅蘿蔔(絲) 50 Kg 洋蔥(絲) 6 Kg 洗選蛋(210粒) 4箱 青蔥(珠) 1 Kg	蒲瓜(切條) 75 Kg 豬肉(絲CAS) 9 Kg 木耳(絲漂) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2包 青椒(片) 1 Kg 蝦米 1 Kg 薑(切絲/斤) 1包 枸杞 0.3 Kg	愛玉(切丁/榮) 100 Kg 生鮮檸檬汁(大) 4罐 山粉圓 3 Kg	砂糖橘	醃類：110.9 g 脂肪：36.2 g 蛋白質：36.8 g 熱量：921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
10月8日 星期二	紫米飯	照燒魚丁 130 Kg 馬鈴薯(片) 5 Kg 日式照燒醬(2.4K) 4瓶 洋蔥(片) 3 Kg 紅蘿蔔(片) 2 Kg	小黃瓜(片) 40 Kg 杏鮑菇(切片) 12 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 青椒(絲) 5 Kg 沙茶醬(牛大) 1罐 辣椒 0.3 Kg	履歷青江菜(切段) 82Kg 金針菇 5 Kg 蒜(切末/斤) 2包	大黃瓜(中丁) 45 Kg 大骨燉半(CAS) 12 Kg 貢丸(CAS) 12 Kg 芹菜(珠) 0.6 Kg		醃類：77.0 g 脂肪：34.4 g 蛋白質：35.7 g 熱量：778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
10月9日 星期三	肉醬麵	義大利肉醬麵 160 Kg 白福麵(長/直送) 40 Kg 豬(絞肉/CAS) 30 Kg 洋蔥(小丁) 15 Kg 玉米(粒-CAS) 12 Kg 秀珍菇 10Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 4罐 義大利肉醬(3K) 3罐 毛豆仁 3 Kg	牛克維塊(加菜)(每人3塊) 0個 麥芽醃(自備 CAS) 9 Kg 蕃茄醬(3kg/可果美) 3罐 蒜(切碎) 1Kg	青花菜(冷凍CAS) 120 Kg 豬肉(絲CAS) 9 Kg 紅甜椒(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2包 白鹽蘑菇醬(3kg) 3罐	南瓜(小丁去皮) 35Kg 玉米(粒-CAS) 10 Kg 玉米濃湯粉 4 Kg 洗選蛋(30粒) 3盤 鮮奶(1858cc) 3瓶 青蔥(珠) 0.3 Kg		醃類：57.2 g 脂肪：24.3 g 蛋白質：20.9 g 熱量：543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
10月11日 星期五	十穀米飯	宮保雞丁 90 Kg 雞(腿丁/CAS) 12 Kg 洋蔥(片) 8 Kg 小黃瓜(中丁) 6 Kg 杏鮑菇(中丁) 6 Kg 油花生 6 Kg 青蔥(段) 1.5 Kg 蒜(切末/斤) 1包 乾辣椒(kg) 0.3Kg, 辣椒 0.3Kg	洋蔥(絲) 55 Kg 豬肉粗絲(CAS) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 8 Kg 小黑輪條(CAS) 6 Kg 青蔥(段) 1 Kg	有機莧菜 82 Kg 有機青莧菜(切) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 2包 蒜(切末/斤) 2包	日式味噌豆腐湯 14 Kg 洋蔥(絲) 7板 豆腐(盤-4.5K/非) 6 Kg 海帶(芽/黑) 3 Kg 大身(叉骨/CAS) 3箱 味噌(3kg) 3箱 柴魚(片/黑) 2包 青蔥(珠) 1 Kg		醃類：75.3 g 脂肪：26.1 g 蛋白質：24.1 g 熱量：647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

午餐秘書：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任：

教師兼主任 張璟暉

校長：

校長 洪子真

製表日：2024/10/4

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、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