


J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第8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
10月14日 星期一	白米飯	紫蘇燒雞 雞(骨腿丁/QR/立達) 90Kg 杏鮑菇(頭) 15 Kg 紫蘇梅醬(3kg) 3 罐 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	菜脯炒蛋 菜脯(切碎) 24 Kg 洗選蛋(210粒) 4 箱 洗選蛋(30粒) 3 盤 青蔥(珠) 2 Kg	炒高麗菜 高麗菜(片) 75 Kg 豆皮(碎) 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	土瓶蒸煮 白蘿蔔(中丁) 20 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 秀珍菇 6 Kg 貢丸(cas) 6 Kg 紅蘿蔔(大丁) 5 Kg 柴魚(片/白) 1 包	信義葡萄	醣類： 81.9 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 664大卡 六大類 份數 全穀雜糧類 4.8 蛋豆魚肉類 2.2 蔬菜類 1.8 水果類 0 油脂與堅果類 2 奶類 0
10月15日 星期二	糙米飯	蔥爆豬肉片 豬肉(片/CAS) 72 Kg 高麗菜(片) 36 Kg 洋蔥(絲) 15 Kg 青蔥(段) 1.5 Kg	螞蟻上樹 豆芽菜 45 Kg 冬粉 15 Kg 豬(絞肉/cas) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 豆瓣醬(不辣/十全) 1瓶 芹菜(珠) 1 Kg 蒜(切末/斤) 1 包 薑(切末) 0.6 Kg	炒空心菜 履歷空心菜(切段) 82Kg 雪白菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	大白魚羹湯 大白菜(切) 40 Kg 大骨剖半(CAS) 9 Kg 虱目魚羹(7g/鑫/QR) 9Kg 紅蘿蔔(片) 6 Kg 竹筍(絲/醃製) 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 1Kg	履歷豆奶	醣類： 86.3 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 28.0 g 熱量： 707大卡 全穀雜糧類 5 蛋豆魚肉類 2.5 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與堅果類 2 奶類 1
10月16日 星期三	白米飯	日式雜炊飯 南瓜(絲去皮) 38 Kg 豬肉(絲/CAS) 36 Kg 竹筍(絲/醃製) 15 Kg 杏鮑菇(切片) 15 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 香菇(生鮮切絲) 6Kg 蒜(切末/斤) 2 包 青蔥(粒) 1.5 Kg	滷蛋 水煮蛋 1120 個 萬用滷包(小磨坊-大包) 1包 青蔥(段) 0.6 Kg	蒜香鵝白菜 履歷鵝白菜(切段) 82Kg 鴻禧菇 3 Kg 薑(切絲/斤) 2 包 枸杞 0.3 Kg	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔(中丁) 35 Kg 魚丸(CAS-源) 12 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 芹菜(珠) 1 Kg		醣類： 77.4 g 脂肪： 19.6 g 蛋白質： 17.8 g 熱量： 570大卡 全穀雜糧類 4.8 蛋豆魚肉類 2.5 蔬菜類 1.5 水果類 0 油脂與堅果類 2 奶類 0
10月17日 星期四	胚芽米飯	清蒸鮮魚(學校加菜) 金目鱸魚(片) 0 片 青蔥(段) 2 Kg 樹子罐頭(大) 2 瓶 薑(切絲/斤) 1 包	田園咖哩 馬鈴薯(中丁) 50 Kg 洋蔥(中丁) 20 Kg 豬(絞肉/cas) 24 Kg 咖哩粉(小磨坊) 4 盒 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 咖哩塊甜味(1公斤) 2盒	蝦皮蒲瓜 扁蒲(切條) 70 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 薑(切絲/斤) 2 包 蝦皮 1 Kg	菇菇蛋花湯 金針菇 20 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 洗選蛋(30粒) 6 盤 香菇(生鮮切絲) 3Kg 芹菜(珠) 0.6 Kg	蘋果、盛香珍果凍	醣類： 80.7 g 脂肪： 17.4 g 蛋白質： 14.6 g 熱量： 549大卡 全穀雜糧類 4.5 蛋豆魚肉類 2.5 蔬菜類 1.8 水果類 1 油脂與堅果類 2 奶類 0
10月18日 星期五	有機米飯	鹹酥雞 雞(腿丁/CAS) 90 Kg 馬鈴薯細薯條(2kg/包) 10Kg 九層塔 1 Kg 三花地瓜粉(20kg) 1包 小磨坊胡椒鹽(盒) 1盒	醬燒嫩豆腐 豆腐(盤切丁/非) 18 板 豬(絞肉/cas) 9 Kg 洋蔥(小丁) 5 Kg 青蔥(珠) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 82 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	豆皮粉絲湯 黃豆芽 15 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 榨菜(切絲) 12 Kg 冬粉 6 Kg 豆皮(碎) 3 Kg 大冬菜 1 瓶		醣類： 74.3 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 32.6 g 熱量： 718大卡 全穀雜糧類 4.6 蛋豆魚肉類 2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與堅果類 2.2 奶類 0

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

製表日： 2024/10/9

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