

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第9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21日	白米飯	香滷肉燥 豬(絞肉/cas) 69 Kg 洋蔥(小丁) 15 Kg 碎瓜 12 Kg 小黃瓜(中丁) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 青蔥(珠) 1 Kg	五彩繽紛 豆芽菜 45 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 豆干(切片/非) 9 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 西洋芹(切斜片) 4 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	蒜香油菜 履歷油菜(切段) 82 Kg 美白菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	黑糖雙圓湯 黑糖(450g) 10 包 地瓜圓 9 Kg 芋圓 9 Kg	百香果	糖類: 98.9 g 脂肪: 23.4 g 蛋白質: 24.8 g 熱量: 720大卡	六大類 份數 全穀雜糧類 5 蛋豆魚肉類 2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與堅果類 1.5 奶類 0
10月22日	十穀米飯	馬鈴薯燒雞 雞(骨腿丁/CAS) 90 Kg 馬鈴薯(中丁) 16 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 青蔥(段) 2 Kg 薑(切片) 1 Kg	寧波炒年糕 大白菜(切片) 50 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 韓式年糕(中) 10 包 小黑輪條(CAS) 9 Kg 玉米筍(冷凍切片) 5 Kg 青蔥(珠) 1.5 Kg 白芝麻 0.1 Kg	炒青江菜 履歷青江菜(切段) 82 Kg 金針菇 5 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	福菜肉片湯 酸菜(整顆-切片) 15 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 豬肉(片/CAS) 9 Kg 梅乾菜(切片) 6 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切絲) 1 Kg		糖類: 81.2 g 脂肪: 23.5 g 蛋白質: 23.7 g 熱量: 646大卡	全穀雜糧類 5.3 蛋豆魚肉類 1.7 蔬菜類 1.8 水果類 0 油脂與堅果類 1.6 奶類 0
10月23日	白米飯	肉絲蛋炒飯 豬肉(絲/CAS) 48 Kg 玉米(粒/CAS) 16 Kg 洋蔥(中丁) 16 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 6 Kg 青椒(中丁) 3 Kg 香菇(生鮮中丁) 3 Kg 洗選蛋(210粒) 2 箱 青蔥(珠) 1.5 Kg	油豬排(學校自行加菜) 蒜(切碎) 2 Kg 青蔥(段) 1 Kg 萬用滷包(小磨坊-大包) 1 包 薑(切片/斤) 1 斤 白芝麻 0.6 Kg	炒鵝白菜 履歷鵝白菜(切段) 82 Kg 秀珍菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 1 包 薑(切片) 1 Kg	大瓜排骨湯 大黃瓜(中丁) 35 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 貢丸(cas) 9 Kg 芹菜(珠) 2 Kg		糖類: 77.6 g 脂肪: 23.4 g 蛋白質: 21.9 g 熱量: 622大卡	全穀雜糧類 4.5 蛋豆魚肉類 2 蔬菜類 1.5 水果類 0 油脂與堅果類 1.5 奶類 0
10月24日	小米飯	酥炸魚片 水鯊(片/100片) 1098 片 水鯊(片/備品) 20 片	紅燒油腐 油豆腐(丁/9g/非) 55 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 6 Kg 毛豆仁 3 Kg 油蔥酥(斤) 1 包 青蔥(珠) 1 Kg 蒜(仁/斤) 1 包	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	香菇雞湯 雞(腿丁/CAS) 30 Kg 白蘿蔔(中丁) 10 Kg 香菇(生鮮切片) 3 Kg 薑(切片/斤) 1 斤 紅棗(斤) 1 包	鮮肉包	糖類: 70.5 g 脂肪: 32.5 g 蛋白質: 34.8 g 熱量: 730大卡	全穀雜糧類 4.5 蛋豆魚肉類 2.5 蔬菜類 1.5 水果類 0 油脂與堅果種子 2 奶類 0
10月25日	有機白米飯	三杯雞丁 雞(腿丁/CAS) 90 Kg 杏鮑菇(中丁) 30 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 九層塔 1 Kg 薑(切片/斤) 1 斤	香菇蒸蛋 玉米(粒-CAS) 15 Kg 洗選蛋(240顆) 4 箱 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 青蔥(珠) 2 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 82 Kg 金針菇 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 枸杞 0.3 Kg	營養蔬菜湯 白蘿蔔(中丁) 20 Kg 玉米(小段-生鮮) 15 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 香菜 0.6 Kg		糖類: 71.5 g 脂肪: 20.8 g 蛋白質: 18.4 g 熱量: 558大卡	全穀雜糧類 4.6 蛋豆魚肉類 2.5 蔬菜類 1.8 水果類 0 油脂與堅果種子 1.5 奶類 0

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

製表日: 2024/10/16

午餐秘書:

總務主任:

校長:

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼總務主任 張璟驊

虎尾國民小學 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、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