

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第10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28日 星期一	白米飯	鹹酥雞 雞(胸丁/CAS) 90 Kg 百頁豆腐(切12丁/非) 18Kg 香菇(生鮮中丁) 5Kg 蒜(切末/斤) 2包 九層塔 1.5 Kg	麻婆豆腐 豆腐(盤切丁/非) 18板 豬(絞肉/cas) 12 Kg 洋蔥(小丁) 5 Kg 青蔥(珠) 3 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 2Kg 豆瓣醬(不辣/十全) 1瓶	炒空心菜 履歷空心菜(切段) 82 Kg 紅蘿蔔(絲) 3.5 Kg 蒜(切末/斤) 2包	海芽蛋花湯 中排骨(CAS) 12 Kg 秀珍菇 3 Kg 青蔥(珠) 1.5 Kg 洗選蛋(240顆) 1箱 海帶(芽/乾) 1 Kg 小魚乾 0.3 Kg	橘子	醣類：79.0 g 脂肪：28.2 g 蛋白質：30.0 g 熱量：707大卡	六大類 份數 全穀雜糧 5 蛋豆魚肉 2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與堅 1.5 奶類 0
10月29日 星期二	燕麥飯	京醬肉片 豬肉(片/CAS) 72 Kg 豆干(切片/非) 25 Kg 青蔥(段) 1 Kg 甜麵醬(大/3k/箱) 1盒 薑(切片) 0.6 Kg	起司馬鈴薯蒸蛋 馬鈴薯(絲) 45 Kg 玉米(粒-CAS) 10 Kg 起司(絲/1Kg) 6包 毛豆仁 3 Kg 洗選蛋(210粒) 2箱	蒜香油菜 履歷油菜(切段) 82 Kg 美白菇 2 Kg 蒜(切末/斤) 2包 紅蘿蔔(絲) 1 Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 35 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 貢丸(cas) 6 Kg 枸杞 0.6 Kg 紅棗 0.6 Kg 香菜 0.6 Kg		醣類：76.1 g 脂肪：31.0 g 蛋白質：30.1 g 熱量：719大卡	全穀雜糧 5.3 蛋豆魚肉 1.7 蔬菜類 1.8 水果類 0 油脂與堅 2 奶類 0
10月30日 星期三	白米飯	蔬菜粥 高麗菜(片) 45 Kg 豬(絞肉/cas) 39 Kg 玉米(粒-CAS) 15 Kg 虱目魚丸(10g/鑫/QR) 15Kg 大骨剖半(CAS) 9 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 青椒(小丁) 3 Kg	奶皇包 奶皇包(65g) 1098 個 奶皇包(65g/備) 20 個	炒鵝白菜 履歷鵝白菜(切段) 82 Kg 黑珍珠菇(鴻喜菇) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2包 紅蘿蔔(絲) 1 Kg	滷雞腿(學校加菜) 青蔥(段) 1 Kg 萬用滷包(小磨坊-大包) 1包 蒜(切末/斤) 1包 薑(切片/斤) 1斤 八角粒 0.6 Kg	魚鬆(學校加菜)	醣類：88.7 g 脂肪：20.6 g 蛋白質：20.1 g 熱量：636大卡	全穀雜糧 5 蛋豆魚肉 1.5 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與堅 1.5 奶類 0
10月31日 星期四	薏仁飯	泰式檸檬醬淋魚 虱目魚柳(溯源) 70 Kg 洋蔥(絲) 20 Kg 泰式酸甜醬 4 瓶 彩椒(片) 3 Kg 生鮮檸檬汁(大) 2罐 魚露 1 瓶 青蔥(珠) 0.6 Kg 薑(切絲) 0.6 Kg	蔬菜寬粉 豆芽菜 45 Kg 寬粉(kg) 12 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 韭菜(切段) 1 Kg 蒜(切末/斤) 1包 薑(切末) 0.6 Kg	炒青江菜 履歷青江菜(切段) 82 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 蒜(切末/斤) 2包	南瓜湯 南瓜(片帶皮) 30 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 秀珍菇 9 Kg 薑(切片) 1 Kg	蘋果、多拿芝甜甜圈	醣類：84.2 g 脂肪：16.5 g 蛋白質：14.4 g 熱量：555大卡	全穀雜糧 4.5 蛋豆魚肉 2 蔬菜類 1.5 水果類 0 油脂與堅 2 奶類 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：總務主任 **張璟驊**

校長：虎尾國民小學 **洪孟真** 校長

製表日：2024/10/23

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