

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第15週食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月2日星期一	白米飯	三杯雞丁 雞(腿丁/CAS) 90 Kg 杏鮑菇(中丁) 10 Kg 九層塔 1 Kg 蒜(仁) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	雪裡紅炒肉 雪裡紅(碎) 55 Kg 豬(絞肉/cas) 15 Kg 豆干(切丁/非) 10 Kg 辣椒 0.3 Kg	蒜炒高麗菜 高麗菜(片) 82 Kg 紅甜椒(絲) 3.5 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔(中丁) 35 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 貢丸(cas) 9 Kg 芹菜(珠) 1 Kg 薑(切片/斤) 1 斤 枸杞 0.3 Kg 紅棗 0.3 Kg	信義葡萄	醣類：81.1 g 脂肪：23.6 g 蛋白質：23.4 g 熱量：645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 油脂與堅果 2.2 奶類 0
12月3日星期二	五穀飯	油蔥肉燥 豬(絞肉/cas) 69 Kg 洋蔥(小丁) 12 Kg 碎瓜 12 Kg 迷你豆輪(濕) 3 Kg 油蔥酥(細片) 1 Kg 紅蔥頭(切碎) 1 Kg	蔬菜炒河粉 大白菜(切片) 30 Kg 洋蔥(絲) 20 Kg 寬粉(kg) 18 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 木耳(絲濕) 2 Kg 青蔥(段) 1 Kg	蒜香油菜 履歷油菜(切段) 82 Kg 紅蘿蔔(絲) 3.5 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	海芽味噌湯 洋蔥(絲) 10 Kg 大骨剖半(CAS) 9 Kg 豆腐(盤切丁/非) 8板 味噌(3kg) 4 箱 青蔥(珠) 0.6 Kg 海帶(芽/乾) 0.6 Kg		醣類：87.9 g 脂肪：26.0 g 蛋白質：27.2 g 熱量：710大卡 全穀雜糧 5.3 蛋豆魚肉 1.7 蔬菜類 1.8 水果類 0 油脂與堅果 2 奶類 0
12月4日星期三	紫米飯	酥炸鱸魚排(學校加菜) 金目鱸魚(片) 1098 片 香辣椒鹽粉(小磨坊) 1盒 白芝麻 0.3 Kg	洋蔥燴雙片 洋蔥(片) 35 Kg 豆干(切片/非) 30 Kg 豬肉(片/CAS) 15 Kg 彩椒(中丁) 6 Kg 香菇(生鮮切片) 3 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	蒜香鵝白菜 履歷鵝白菜 82 Kg 紅蘿蔔(絲) 3.5 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	豆薯排骨湯 豆薯(中丁) 30 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 紅蘿蔔(中丁) 9 Kg 芹菜(珠) 1 Kg		醣類：70.5 g 脂肪：20.9 g 蛋白質：17.6 g 熱量：552大卡 全穀雜糧 4.5 蛋豆魚肉 2 蔬菜類 1.5 水果類 0 油脂與堅果 2 奶類 0
12月5日星期四	白米飯	肉絲蛋炒飯 高麗菜(片) 40 Kg 豬肉(絲/CAS) 36 Kg 洋蔥(絲) 15 Kg 毛豆仁(產銷) 6 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 6Kg 香菇(生鮮切片) 5Kg 洗選蛋(210粒) 3 箱	五香滷味 白蘿蔔(中丁) 40 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 20Kg 小黑輪條(CAS) 15 Kg 紅蘿蔔(中丁) 10 Kg 滷包(單包) 4 包 青蔥(珠) 1 Kg	翠炒青江菜 履歷青江菜(切段) 82 Kg 黑珍珠菇(鴻喜菇) 3Kg 蒜(切末/斤) 2 包	肉骨茶湯 大白菜(切片) 20 Kg 中排骨(CAS-) 12 Kg 冬瓜(中丁) 10 Kg 肉骨茶包 10 包 秀珍菇 5 Kg 紅棗(斤) 1 包	千巧谷爆乳球	醣類：83.0 g 脂肪：24.5 g 蛋白質：25.0 g 熱量：668大卡 全穀雜糧 4.5 蛋豆魚肉 2.5 蔬菜類 1.5 水果類 0 油脂與堅果 2 奶類 0
12月6日星期五	有機白米飯	蘿蔔醬燒雞 雞(腿丁/CAS) 90 Kg 白蘿蔔(中丁) 18 Kg 秀珍菇 3 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 0.6 Kg	田園四色 馬鈴薯(小丁生鮮) 30Kg 玉米(粒-CAS) 20 Kg 豬(絞肉/cas) 12 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 10Kg 小黃瓜(小丁) 5 Kg 青蔥(珠) 1 Kg	有機青松菜 有機青松菜(切) 82 Kg 金針菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	蔬菜營養湯 高麗菜(片) 25 Kg 大骨剖半(CAS) 12 Kg 杏鮑菇(切片) 5 Kg 洗選蛋(30粒) 5 盤 紅蘿蔔(片) 5 Kg 香菇(生鮮切片) 1.5Kg		醣類：78.6 g 脂肪：22.4 g 蛋白質：21.1 g 熱量：614大卡 全穀雜糧 4.6 蛋豆魚肉 2.5 蔬菜類 1.8 水果類 0 油脂與堅果 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：2024/11/28

午餐秘書：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

校長：

虎尾國民小學 洪孟真 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，不適含其過敏體質者食用

總務主任 張景聯