

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第16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	
12月9日 星期一	白米飯	<b>蔥燒豬肉片</b> 豬肉(片/CAS) 72 Kg 高麗菜(片) 35 Kg 洋蔥(絲) 10 Kg 香菇(生鮮切片) 5 Kg 青蔥(段) 1 Kg	<b>螞蟻上樹</b> 豆芽菜 40 Kg 冬粉 15 Kg 豬(絞肉/cas) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 芹菜(珠) 1 Kg 蒜(切末/斤) 1 包 薑(切末) 0.6 Kg	<b>炒小白菜</b> 履歷小白菜(切段) 82 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	<b>黑糖珍珠鮮奶</b> 粉圓 18 Kg 黑糖(450g) 10 包 鮮奶(1858cc) 5 瓶	百香果	醣類：145.0 g 脂肪：25.6 g 蛋白質：31.4 g 熱量：955大卡	六大類份數 全穀雜糧 5.5 蛋豆魚肉 2 蔬菜類 2 水果類 0.6 油脂與堅果 2.2 奶類 0
12月10日 星期二	糙米飯	<b>鹹酥雞</b> 雞(胸丁/CAS) 90 Kg 小豆干(切4丁/非) 12 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 九層塔 1 Kg	<b>醬燒嫩豆腐</b> 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(小丁/生鮮) 2 Kg 枸杞 0.3 Kg	<b>翠炒青江菜</b> 履歷青江菜(切段) 82 Kg 雪白菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	<b>南瓜湯</b> 南瓜(片帶皮) 30 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 秀珍菇 9 Kg 薑(切片) 1 Kg		醣類：75.3 g 脂肪：26.8 g 蛋白質：27.5 g 熱量：667大卡	全穀雜糧 5.3 蛋豆魚肉 1.7 蔬菜類 1.5 水果類 0 油脂與堅果 2 奶類 0
12月11日 星期三	白米飯	<b>浮水魚羹飯</b> 大白菜(切片) 50 Kg 虱目魚羹(7g/鑫/QR) 35Kg 豬肉(片/CAS) 15 Kg 竹筍(絲/醃製) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 10 Kg 洗選蛋(30粒) 6 盤 秀珍菇 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 3 Kg	<b>滷豬排(學校自行加菜)</b> 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	<b>炒青花菜</b> 青花菜(冷凍CAS) 120 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	<b>芝麻包</b> 芝麻包(30g/蓮) 1098 個 芝麻包(30g/備) 20 個		醣類：84.2 g 脂肪：21.5 g 蛋白質：19.8 g 熱量：623大卡	全穀雜糧 4.5 蛋豆魚肉 2 蔬菜類 1.8 水果類 0 油脂與堅果 2 奶類 0
			<b>浮水魚羹飯配料</b> 木耳(絲濕) 2Kg 油蔥酥(斤) 2包 柴魚(片/白) 1包	<b>浮水魚羹飯配料</b> 蒜(切泥/斤) 1斤 蒜頭酥 1包 香菜 0.3Kg				
12月12日 星期四	小米飯	<b>豆瓣鮮魚丁</b> 水鯊(魚丁) 100 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 24 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 豆瓣醬(不辣) 2 桶 青蔥(珠) 1 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	<b>鮮蔬肉絲</b> 豆干(切絲/非) 30 Kg 豬肉(絲/CAS) 15 Kg 芹菜(切段) 12 Kg 榨菜(切絲) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 10 Kg	<b>清炒高麗菜</b> 高麗菜(片) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 豆皮(整片-非/1.8kg) 1包	<b>關東煮湯</b> 白蘿蔔(中丁) 25 Kg 小黑輪條(CAS) 12 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 米血丁(CAS) 6 Kg 香菇(生鮮切片) 2 Kg 香菜 0.3 Kg	香蕉、長條麵包	醣類：105.1 g 脂肪：31.6 g 蛋白質：37.1 g 熱量：873大卡	全穀雜糧 4.8 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13日 星期五	有機白米飯	<b>香菇蠔油雞</b> 雞(腿丁/CAS) 90 Kg 杏鮑菇(中丁) 12 Kg 香菇(生鮮中丁) 3 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	<b>白菜滷</b> 大白菜(切片) 75 Kg 豬肉(絲/CAS) 9 Kg 木耳(絲濕) 4 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 豆皮(整片-非/1.8kg) 3 包 蝦皮 0.6 Kg	<b>有機蔬菜</b> 有機蔬菜切 75 Kg 紅甜椒(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 鴻禧菇 1 Kg	<b>刺瓜排骨湯</b> 刺瓜(片) 36 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 貢丸(cas) 6 Kg 芹菜(珠) 1 Kg		醣類：73.9 g 脂肪：22.4 g 蛋白質：20.7 g 熱量：594大卡	全穀雜糧 4.6 蛋豆魚肉 2 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：2024/12/4

午餐秘書：教師兼午餐秘書 **吳蕙如**

總務主任：教師兼總務主任 **張璟驊**

校長：虎尾國民小學 **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、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