

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第17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	六大類	份數
12月16日	白米飯	新疆大盤雞	菇菇翡翠蒸蛋	炒高麗菜	味噌豆腐湯	芭樂	醣類： 86.6 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 679大卡	全穀雜糧類	6
星期一		雞(腿丁/CAS) 90 Kg	金針菇 10 Kg	高麗菜(片) 75 Kg	豆腐(盤切丁/非) 10 板			蛋豆魚肉類	2.4
星期二		馬鈴薯(中丁) 20 Kg	翡翠(250G) 10 包	紅蘿蔔(絲) 3 Kg	大骨剖半(CAS) 6 Kg			蔬菜類	2.3
星期三		番茄(去蒂) 10 Kg	洗選蛋(240顆) 4 箱	蒜(切末/斤) 2 包	洋蔥(中丁) 6 Kg			水果類	0
星期四		洋蔥(片) 8 Kg	青蔥(珠) 1 Kg	鴻禧菇 2 Kg	味噌(3kg) 2 箱			油脂與堅果	2.4
星期五		月桂葉(5g) 1 包			小魚乾 1 Kg			奶類	0
星期六		青蔥(段) 1 Kg			青蔥(珠) 0.6 Kg				
餐數		薑(切片) 0.6 Kg	花椒粒(kg) 0.3Kg						
1100		八角粒 0.3 Kg	乾辣椒(kg) 0.3Kg						
12月17日	燕麥飯	蒙古烤肉	蒲瓜鮮燴	炒鵝白菜	結頭菜湯		醣類： 79.2 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 27.8 g 熱量： 684大卡	全穀雜糧類	6.1
星期二		豬肉(片/CAS) 72 Kg	扁蒲(切條) 80 Kg	履歷鵝白菜(切段) 82 Kg	結頭菜(中丁) 35 Kg			蛋豆魚肉類	2.4
星期三		高麗菜(片) 25 Kg	豬肉(絲/CAS) 18 Kg	紅蘿蔔(絲) 2 Kg	大骨(叉骨/CAS) 9 Kg			蔬菜類	2.3
星期四		洋蔥(絲) 6 Kg	紅蘿蔔(絲) 5 Kg	蒜(切末/斤) 2 包	芹菜(珠) 1 Kg			水果類	0
星期五		紅甜椒(絲) 3 Kg	蒜(切碎) 1 Kg					油脂與堅果	2.4
星期六		香菇(生鮮切絲) 3 Kg	嫩薑絲 0.6 Kg					奶類	0
星期日		青蔥(段) 1 Kg	蝦皮 0.3 Kg						
餐數		烤肉醬(大) 1 桶							
1100		蒜(切碎) 1 Kg							
12月18日	肉醬麵	義大利肉醬麵	麥克雞塊(*3)	蒜香油菜	南瓜濃湯		醣類： 56.5 g 脂肪： 30.6 g 蛋白質： 29.7 g 熱量： 634大卡	全穀雜糧類	6.3
星期三		白扁麵(辰/直送) 160 Kg	業務用雞塊(卜絲/cas) 3300 個	履歷油菜(切段) 82 Kg	南瓜(小丁去皮) 35 Kg			蛋豆魚肉類	2.2
星期四		豬(絞肉/cas) 40 Kg	雞塊/備份 60 個	雪白菇 2 Kg	玉米(粒-CAS) 10 Kg			蔬菜類	2
星期五		洋蔥(小丁) 30 Kg		蒜(切末/斤) 2 包	玉米濃湯粉 3 Kg			水果類	0
星期六		玉米(粒-CAS) 15 Kg			洗選蛋(30粒) 3 盤			油脂與堅果	2.2
星期日		秀珍菇 12 Kg			鮮奶(1858cc) 3 瓶			奶類	0
星期一		紅蘿蔔(小丁/生鮮) 10 Kg			青蔥(珠) 0.3 Kg				
餐數		義大利肉醬(3K) 4罐	蕃茄醬(3kg/可果美) 3罐						
1100		毛豆仁(產銷) 3 Kg	台塑蘑菇醬(3kg) 3罐	蒜(切碎) 1Kg					
12月19日	胚芽米飯	五味醬淋鮭魚圈(學校加菜)	香滷大溪干	翠炒青江菜	大白魚羹湯	光泉燕麥奶	醣類： 83.0 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 694大卡	全穀雜糧類	6
星期四		魷魚圈(自備) 60 Kg	大溪豆干(切9丁/非) 30 Kg	履歷青江菜(切段) 82 Kg	大白菜(切) 40 Kg			蛋豆魚肉類	2.1
星期五		洋蔥(絲) 10 Kg	白蘿蔔(中丁) 25 Kg	雪白菇 3 Kg	虱目魚羹(7g/罐/QR) 12 Kg			蔬菜類	2
星期六		紅蘿蔔(絲) 5 Kg	米血丁(CAS) 24 Kg	蒜(切末/斤) 2 包	大骨剖半(CAS) 6 Kg			水果類	0
星期日		蒜(切末/斤) 2 包	滷包(單包) 3 包		紅蘿蔔(片) 5 Kg			油脂與堅果	2.3
星期一		薑(切末) 1 Kg	青蔥(段) 0.3 Kg		香菇(生鮮切絲) 1 Kg			奶類	0
星期二		香菜 0.6 Kg							
餐數		番茄醬 2 桶							
1100									
12月20日	有機白米飯	麻油雞	小黃瓜炒鮮蔬	有機豆芽菜	鹹湯圓		醣類： 90.6 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 694大卡	全穀雜糧類	6.1
星期五		雞(腿丁/CAS) 90 Kg	小黃瓜(片) 55 Kg	有機豆芽菜 80 Kg	五行小湯圓(蓮) 30 Kg			蛋豆魚肉類	2.7
星期六		高麗菜(片) 35 Kg	杏鮑菇(切片) 20 Kg	豆干(切片/非) 6 Kg	豬肉(絲/CAS) 6 Kg			蔬菜類	2.3
星期日		凍豆腐(切/非) 10 Kg	豆皮(整片-非/1.8kg) 3 包	青椒(絲) 3 Kg	芹菜(切段) 2 Kg			水果類	0
星期一		香菇(生鮮切片) 3 Kg	蒜(切末/斤) 1 包	蒜(切末/斤) 2 包	油蔥酥(斤) 1 包			油脂與堅果	2.4
星期二		薑(切片) 1 Kg	青蔥(段) 0.6 Kg		韭菜(切段) 1 Kg			奶類	0
星期三		麻油寶斗 1 罐			蝦米 0.6 Kg				
餐數									
1100									

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

製表日：2024/12/12

午餐秘書：

總務主任：

校長：

本校一律使用國產豬肉

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