

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第18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23日 星期一	白米飯	八寶肉燥 豬(絞肉/cas) 70 Kg 碎瓜 24 Kg 洋蔥(小丁) 6 Kg 玉米(粒-CAS) 4 Kg 毛豆仁(產銷) 3 Kg 油豆腐(丁/9g/非) 3 Kg 青蔥(珠) 2 Kg	小瓜鮮炒 小黃瓜(片) 55 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 杏鮑菇(切片) 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 1包	炒鵝白菜 履歷鵝白菜(切段) 82 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2包	燒仙草 仙草原汁(/2K) 30包 地瓜圓 15 Kg 芋圓 15 Kg 綠豆 12 Kg	砂糖橘	糖類： 109.7 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 27.0 g 熱量： 776大卡	全穀雜糧類 6 蛋豆魚肉類 2.4 蔬菜類 2.3 水果類 0 油脂與堅果類 2.4 奶類 0	餐數 1100
12月24日 星期二	紅黎飯	蔥爆雞丁 雞(腿丁/CAS) 90 Kg 麵腸(切片) 20 Kg 洋蔥(中丁) 6 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg 辣椒 0.6 Kg	菜脯炒蛋 菜脯(切碎) 24 Kg 洗選蛋(210粒) 4箱 洗選蛋(30粒) 3盤 青蔥(珠) 2 Kg	炒高麗菜 高麗菜(片) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2包 鴻禧菇 2 Kg	紫菜蛋花湯 大骨剖半(CAS) 9 Kg 秀珍菇 5 Kg 洗選蛋(30粒) 2盤 紫菜(韓國-600g) 2包 洗選蛋(240顆) 1箱		糖類： 73.8 g 脂肪： 26.4 g 蛋白質： 26.2 g 熱量： 652大卡	全穀雜糧類 6.1 蛋豆魚肉類 2.4 蔬菜類 2.3 水果類 0 油脂與堅果類 2.4 奶類 0	餐數 1100
12月25日 星期三	披薩	披薩(學校加菜/1人2片) 披薩(片-直送) 2200片	炸雞腿QR(W2出) 雞腿D6(QR/達) 1100支 雞腿D6(QR/備) 20支 蒜(切末/斤) 2包	炒青花椰菜鴻喜菇 青花菜(切) 70 Kg 紅甜椒(片) 3 Kg 黑珍珠菇(鴻喜菇) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2包	什錦馬鈴薯湯 馬鈴薯(中丁) 30 Kg 珍珠魚丸(6g/鑫QR) 6 Kg 中排骨(CAS) 3 Kg 玉米濃湯粉 3 Kg 紅蘿蔔(中丁) 3 Kg 芹菜(珠) 0.3 Kg		糖類： 75.7 g 脂肪： 19.6 g 蛋白質： 16.6 g 熱量： 557大卡	全穀雜糧類 6.3 蛋豆魚肉類 2.2 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與堅果類 2.2 奶類 0	餐數 1100
12月26日 星期四	小米飯	蔭冬瓜蒸魚 油甘魚(75g/80片) 1098片 蔭冬瓜(大) 4罐 青蔥(珠) 2 Kg 薑(切絲) 2 Kg	泡菜年糕 高麗菜(片) 35 Kg 韓式年糕(中) 22包 玉米(粒-CAS) 12 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 泡菜 6 Kg 洋蔥(片) 6 Kg 蒜(切末/斤) 1包	翠炒青江菜 履歷青江菜(切段) 82 Kg 雪白菇 3 Kg 蒜(切末/斤) 2包	肉骨茶湯 大白菜(切片) 20 Kg 中排骨(CAS-) 12 Kg 肉骨茶包 10包 結頭菜(中丁) 10 Kg 秀珍菇 5 Kg 紅棗(斤) 1包	信義葡萄/聖誕老公公饅頭	糖類： 127.5 g 脂肪： 17.1 g 蛋白質： 19.1 g 熱量： 758大卡	全穀雜糧類 6 蛋豆魚肉類 2.1 蔬菜類 2 水果類 0 油脂與堅果類 2.3 奶類 0	餐數 1100
12月27日 星期五	有機白米飯	糖醋雞丁 雞(腿丁/CAS) 90 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 彩椒(中丁) 5 Kg 青椒(中丁) 3 Kg 蒜(切末/斤) 1包	砂鍋白菜煲 大白菜(切) 60 Kg 冬粉 9 Kg 豬肉(片/CAS) 9 Kg 金針菇 6 Kg 木耳(絲濕) 3 Kg 角螺(非/1.8kg) 2包 沙茶醬(牛/大) 1罐	有機青松菜 有機青松菜(切) 82 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2包	刺瓜排骨湯 刺瓜(片) 36 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 秀珍菇 3 Kg 芹菜(珠) 2 Kg 枸杞(600g) 1斤	履歷豆奶	糖類： 79.7 g 脂肪： 29.4 g 蛋白質： 28.7 g 熱量： 714大卡	全穀雜糧類 6.1 蛋豆魚肉類 2.7 蔬菜類 2.3 水果類 0 油脂與堅果類 2.4 奶類 0	餐數 1100

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

製表日：2024/12/19

午餐秘書：**教師兼 吳蕙如**
午餐秘書

總務主任：**教師兼 張璟暉**
總務主任

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，不適合其過敏體質者食用