

JU30 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第19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30日 星期一	白米飯	鐵板豬柳	蒲瓜鮮燴	炒高麗菜	蘿蔔貢丸湯	百香果	醣類： 77.8 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 647大卡	全穀雜糧	6
		豬肉(粗絲/CAS) 75 Kg 洋蔥(絲) 30 Kg 杏鮑菇(切片) 7 Kg 台塑蘑菇醬(3kg) 3 罐 青蔥(段) 1.5 Kg	扁蒲(切條) 80 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 鴻禧菇 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 蝦皮 0.3 Kg	高麗菜(片) 75 Kg 木耳(絲濕) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	白蘿蔔(中丁) 35 Kg 貢丸(小/kg) 12 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 芹菜(珠) 1 Kg 薑(切片/斤) 1 斤 枸杞 0.3 Kg 紅棗 0.3 Kg			蛋豆魚	2.4
12月31日 星期二	海苔飯	馬鈴薯燒雞	洋蔥炒黑輪	清香大陸妹	什錦菇菇湯		醣類： 86.9 g 脂肪： 18.9 g 蛋白質： 24.8 g 熱量： 633大卡	全穀雜糧	6.1
		雞(腿丁/CAS) 90 Kg 馬鈴薯(中丁) 15 Kg 紅蘿蔔(中丁) 6 Kg 青椒(中丁) 5 Kg 味噌(3kg) 2 箱 青蔥(珠) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	洋蔥(片) 55 Kg 小黑輪條(CAS) 18 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 紅甜椒(片) 5 Kg 芹菜(切段) 2 Kg	大陸妹(切) 82 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	高麗菜(片) 28 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 金針菇 8 Kg 豬肉(絲/CAS) 8 Kg 秀珍菇 6 Kg			蛋豆魚	2.4
1月2日 星期四	五穀米飯(五穀米5K)	京都蒲燒鯛	蔥花麻婆豆腐	炒紅絲油菜	小魚乾紫菜蛋花湯	鎮東蛋糕	醣類： 78.9 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 26.3 g 熱量： 641大卡	全穀雜糧	4.3份
1月3日 星期五	有機白米飯	阿嬤滷雞	鮪魚炒蛋	枸杞荷葉菜(有機)	肉骨茶湯		醣類： 69.1 g 脂肪： 20.6 g 蛋白質： 17.3 g 熱量： 533大卡	全穀雜糧	4.2份
		蒲燒鯛(110人/45g/片) 1118 片 青蔥珠 1.5 Kg 白芝麻 0.6 Kg	豆腐中丁4.3K 18 板 絞肉*立大 12 Kg 不辣豆瓣醬(3K) 3 桶 紅蘿蔔小丁 3 Kg 青蔥珠 1 Kg	油菜切(產銷) 90 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1 Kg	豬大骨*立大 12 Kg 蛋(30粒/盤/約1.8k) 7 盤 金針菇 2 Kg 小魚乾 1 Kg 海帶芽(乾) 1 Kg 青蔥珠 1 Kg		乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 3.4份 蔬菜類 0.9份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份		
		骨腿丁CAS 84 Kg 紅蘿蔔中丁 11 Kg 硬豆腐中丁4.3K 2 板 薑片 1.2 Kg 青蔥段 1.2 Kg 滷包(小磨坊) 1 袋	洋蔥小丁 15 Kg 玉米粒Q 10 Kg 紅蘿蔔小丁 5 Kg 蛋(12k/箱) 3 箱 鮪魚罐(1.8K) 3 罐 青蔥珠 1.5 Kg	荷葉白菜切(有機) 80 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包 薑絲 1 Kg	白蘿蔔中丁 30 Kg 中排骨CAS(思) 12 Kg 肉骨茶包 10 包 杏鮑菇片 3 Kg 紅棗(1斤) 1 包 香菜 0.5 Kg		乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.2份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.0份		

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

製表日：2024/12/25

午餐秘書：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任 張璟驊

校長：

校長 洪孟真