

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第12週午餐午餐食譜設計

材料用量

均使用國產豬肉、牛肉及其加工製品。

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
11月15日 星期一	地瓜飯	糖醋雞燴年糕 骨腿丁CAS 75Kg 高麗菜切片 27Kg 地瓜絲 15Kg 韓式年糕切片(550g) 15包 青蔥段 0.6Kg 蒜末 0.6Kg	絲絲入扣 豆芽菜 32Kg 海帶絲(切) 21Kg 冬粉 9Kg 豆干絲 8Kg 絞肉*立大 6Kg 蒜末 1Kg	炒肉絲青江菜 青江菜(切) 63Kg 肉絲*立大 6Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蒜末 0.6Kg	黑糖紫米紅豆湯圓 白色小湯圓 15Kg 紅豆 10Kg 黑糯米 8Kg 黑糖(Kg) 3Kg	什果	醣類： 95.4 g 脂肪： 14.9 g 蛋白質： 17.5 g 熱量： 581大卡
餐數 927							
11月16日 星期二	白米飯	麻婆豆腐 絞肉*立大 72Kg 毛豆仁(禎祥CAS) 4Kg 豆腐中丁*4.5K 3板 紅蘿蔔小丁 3Kg 豆瓣醬(3K) 2桶 辣豆瓣醬(3K) 1桶 青蔥珠 0.6Kg	蔥爆雞柳條 洋蔥絲 45Kg 小黑輪條CAS 12Kg 雞柳條 12Kg 紅蘿蔔絲 6Kg 青蔥段 0.6Kg 蒜末 0.6Kg	蔥燒蘿蔓 小蘿蔓(切) 73Kg 絞肉*立大 6Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 紅蔥碎 0.6Kg	玉米海芽蛋花湯 玉米粒Q 15Kg 中排骨*立大 9Kg 蛋(30粒/盤/約1.8k) 6盤 海帶芽(濕) 4.5Kg 小魚乾 1Kg		醣類： 81.9 g 脂肪： 34.9 g 蛋白質： 39.6 g 熱量： 801大卡
餐數 927							
11月17日 星期三	白米飯	和風咖哩燴飯 肉片*立大 36Kg 馬鈴薯中丁 35Kg 洋蔥片 25Kg 青花菜(冷)(產銷) 15Kg 紅蘿蔔中丁 12Kg 咖哩粉(0.6K/小磨坊) 6盒 咖哩塊(1K甜*佛特蒙) 3盒	蜜汁豬排(70g)(補貼17圓) 生鮮大排9片(宏) 947片 白芝麻 1Kg 品高蜜汁烤肉醬(12K) 1桶	豆皮油菜 油菜(切) 68Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 豆皮(非基改*榮) 1.8Kg 蒜末 1Kg	紅棗蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 30Kg 中排骨*立大 9Kg 生香菇片 3Kg 紅棗(1斤) 1包 芹菜珠 0.6Kg		醣類： 77.7 g 脂肪： 31.8 g 蛋白質： 38.2 g 熱量： 757大卡
餐數 927							
11月18日 星期四	五穀米飯	酥炸虱目魚柳(2-3尾/份)(\$6) 虱目魚柳(0.6K) 84包 五穀米 5Kg 香辣椒鹽粉(小磨坊) 1盒 地瓜粉(20K) 1袋	麻油薑母什錦 高麗菜切片 25Kg 肉片*立大 6Kg 凍豆腐(中丁4.5K) 4板 玉米筍(切) 3Kg 杏鮑菇中丁 3Kg 麻油(3K) 1桶 薑片 0.6Kg	炒有機菜 有機黑葉白菜切 69Kg 生鮮木耳絲 3Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蒜末 1Kg	羅宋湯 高麗菜切 17Kg 蕃茄切片 12Kg 豬大骨*立大 6Kg 洋蔥中丁 5Kg 芹菜段 3Kg 蕃茄醬(3K*可果*塑) 1桶	草莓蛋糕派(15圓)	醣類： 84.8 g 脂肪： 31.7 g 蛋白質： 25.8 g 熱量： 722大卡
餐數 927							
11月19日 星期五	白米飯	蔥香照燒雞 骨腿丁CAS 72Kg 洋蔥中丁 18Kg 彩椒片 5Kg 照燒醬(2.4K小魔坊) 2罐 青蔥段 1Kg 蒜末 1Kg	紅綠燈炒蛋 小黃瓜小丁 17Kg 玉米粒Q 15Kg 紅蘿蔔小丁 7Kg 蛋(6k/箱) 7箱	炒高麗菜 高麗菜切片 65Kg 肉絲*立大 3Kg 紅蘿蔔片 3Kg 蒜末 0.8Kg 蝦皮 0.6Kg	菌菇豆腐羹湯 金針菇 10Kg 豬大骨*立大 9Kg 豆腐中丁*7K 4板 秀珍菇 3Kg 生機枸杞(1斤) 1包 香菜 0.3Kg		醣類： 61.4 g 脂肪： 19.0 g 蛋白質： 19.3 g 熱量： 491大卡
餐數 927							

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

營養師：

午餐執秘：

校長

張瑞林
丁哲民

虎尾國民小學
張美琳