

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第1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
月 日							
月 日							
9月1日 星期三	白米飯	鮭魚蛋炒飯 高麗菜切 25Kg 鮭魚肉 21Kg 洋蔥片 15Kg 玉米粒 5Kg 紅蘿蔔小丁 5Kg 油蔥酥(1斤) 2包 芹菜珠 1Kg 蛋(15k/箱) 1箱	炸雞腿(補貼10圓)(95-100G/支) 雞腿D6 945支 胚芽米 5Kg	蒜香空心菜 空心菜(切) 63Kg 生香菇片 5Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蒜末 0.6Kg	冬瓜魚丸排骨湯 冬瓜中丁 25Kg 小虱目魚丸 12Kg 中排骨*立大 9Kg 紅蘿蔔中丁 2Kg 芹菜珠 0.6Kg		醣類： 77.4 g 脂肪： 29.9 g 蛋白質： 38.7 g 熱量： 741大卡
9月2日 星期四	胚芽飯	糖醋淋虱目魚柳(\$6) 虱目魚柳(0.6K) 84包 蕃茄醬(3K*可果*鐵) 3桶 味醂(1.8L*穀) 2瓶 太白粉(20K) 1袋 白芝麻 0.5Kg	湖南什錦豆腐 豆腐中丁*4.5K 10板 絞肉*立大 9Kg 洋蔥片 8Kg 毛豆仁 5Kg 金針菇 5Kg 玉米粒 2Kg 青蔥珠 1Kg 蒜末 1Kg	鐵板肉絲銀芽 豆芽菜 52Kg 洋蔥絲 11Kg 肉絲*立大 6Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜末 1Kg	紫菜金菇蛋花湯 中排骨*立大 9Kg 金針菇 5Kg 海帶芽(乾) 1Kg 蛋(12k/箱) 1箱 青蔥珠 0.6Kg	低糖養樂多(二圓)	醣類： 111.0 g 脂肪： 34.2 g 蛋白質： 33.6 g 熱量： 888大卡
9月3日 星期五	白米飯	咖哩豬肉片 肉片*立大 75Kg 馬鈴薯中丁 26Kg 洋蔥中丁 10Kg 紅蘿蔔中丁 5Kg 咖哩粉(1斤/盒) 6盒 咖哩塊(1K甜*佛特蒙) 3盒	青椒紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔絲 25Kg 青椒絲 7Kg 蛋(12k/箱) 3箱 青蔥珠 1Kg 蛋(6k/箱) 1箱	炒肉絲高麗菜 高麗菜切片 68Kg 肉絲*立大 3Kg 黑木耳絲(乾/泡水) 3Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蒜末 0.8Kg	蘿蔔素羊肉湯 白蘿蔔中丁 30Kg 中排骨*立大 9Kg 素羊肉 6Kg 芹菜珠 0.6Kg		醣類： 79.7 g 脂肪： 38.9 g 蛋白質： 40.1 g 熱量： 834大卡

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：

張瑞林

校長：

張美琳

丁哲民