

# 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第2週午餐食譜設計

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		
9月6日 星期一	白米飯	墨西哥香料雞翅(約95-100G)(補貼7圓)		沙茶絞肉燴炒(補貼5圓)		炒小白菜	檸檬愛玉		
		三節翅W6CAS 945支	小黃瓜中丁 37Kg	小白菜(切) 60Kg	愛玉 100Kg				
餐數 929		洋蔥絲 18Kg	絞肉*立大 12Kg	肉絲*立大 6Kg	檸檬汁(750cc*現) 4瓶	香蕉	醣類: 89.5 g 脂肪: 35.1 g 蛋白質: 35.4 g 熱量: 823大卡		
		十穀米 5Kg	紅蘿蔔中丁 10Kg	生機枸杞(1斤) 1包	檸檬 1.5Kg				
		綜合香料(250g) 1包	玉米筍(切) 6Kg	薑絲 0.6Kg					
		匈牙利紅椒粉260g*罐 1罐	毛豆仁 3Kg						
		胡椒鹽(0.6K) 1盒	沙茶醬(3K) 1罐						
		蒜泥 1Kg							
9月7日 星期二	十穀米(提前)	味噌馬鈴薯青蔥燉肉		歐巴部隊鍋		炒肉絲油菜		金針排骨湯	
		肉丁*立大 69Kg	高麗菜切片 47Kg	油菜(切) 63Kg	中排骨*立大 9Kg				
餐數 929		馬鈴薯中丁 26Kg	小黑輪條 9Kg	肉絲*立大 6Kg	金針菇 5Kg				
		紅蘿蔔中丁 5Kg	百頁中丁*榮 9Kg	紅蘿蔔絲 3Kg	金針 1.2Kg				
		味噌(3K) 3箱	韓式年糕切片(0.6K) 9包	薑絲 0.6Kg	芹菜珠 0.6Kg				
		青蔥段 1.5Kg	泡菜(愛心屋) 6Kg						
		薑片 0.6Kg	金針菇 5Kg						
			青蔥段 1Kg						
			蒜末 0.6Kg						
9月8日 星期三	白米飯	南瓜炒米粉		紅燒豬排(70g)(補貼17圓)		紅絲青江菜		山藥雞湯	
		米粉 39Kg	油酥酥(1斤) 2.1包	生鮮大排9片(宏) 945片	青江菜(切) 66Kg	山藥中丁 25Kg			
餐數 929		肉絲*立大 27Kg	乾香菇絲 1.1Kg	地瓜粉(20K) 1袋	紅蘿蔔絲 5Kg	骨腿丁*卜蜂 9Kg			
		南瓜絲 18Kg	蝦皮 1.1Kg	青蔥段 1Kg	蒜末 1Kg	紅蘿蔔中丁 5Kg			
		高麗菜切 10Kg				紅棗(1斤) 1包			
		紅蘿蔔絲 9Kg				芹菜珠 0.6Kg			
		洋蔥絲 8Kg							
		糙米 5Kg							
		生鮮木耳絲 3.2Kg							
9月9日 星期四	糙米飯(提前)	酥炸鯛魚(65-70克)		醬滷冬瓜		肉燥芥藍菜		蔬菜豆腐湯	
		吳郭魚片 70g 949片	冬瓜中丁 57Kg	芥藍菜(切段) 66Kg	小白菜(切) 10Kg				
餐數 929		地瓜粉(20K) 1袋	絞肉*立大 12Kg	生鮮木耳絲 3Kg	小魚丸 6Kg				
		胡椒鹽(0.6K) 1盒	生香菇片 3Kg	絞肉*立大 3Kg	豬大骨*立大 6Kg				
			紅蘿蔔片 3Kg	蒜末 0.6Kg	蛋(30粒/盤/約1.8k) 5盤				
			蒜末1斤 2包		豆腐中丁*7K 3板				
			青蔥段 1Kg		海帶芽(濕*切) 2Kg				
9月10日 星期五	白米飯	滷味攤		日式茸菇茶碗蒸		炒肉絲高麗菜		藥燉排骨湯	
		小豆干(個) 949個	金針菇 5Kg	高麗菜切片 68Kg	白蘿蔔中丁 30Kg				
餐數 929		翅小腿 949支	蛤蜊 5Kg	肉絲*立大 3Kg	中排骨*立大 12Kg				
		鵝蛋 20Kg	生香菇片 3Kg	紅蘿蔔片 3Kg	當歸包 10包				
		滷包(小磨坊) 1袋	蛋(15k/箱) 3箱	蒜末 0.8Kg	芹菜珠 0.6Kg				
			柴魚片(0.6K) 1包						
			青蔥珠 0.6Kg						
9月11日 星期六	白米飯	壽喜燒豬肉(補貼2圓)		螞蟻上樹		炒有機空心菜		鮮筍貢丸大骨湯	
		肉片*立大 69Kg	高麗菜絲 46Kg	有機空心菜(切) 69Kg	鮮筍粗絲 33Kg				
餐數 929		洋蔥片 28Kg	絞肉*立大 9Kg	金針菇 5Kg	小貢丸(良冠) 9Kg				
		杏鮑菇中丁 9Kg	紅蘿蔔絲 5Kg	薑絲 1Kg	豬大骨*立大 9Kg				
		壽喜燒醬(1.8K) 3桶	生鮮木耳片 3Kg		芹菜珠 0.6Kg				
		薑片 1Kg	冬粉(3K) 2袋						
		白芝麻(熟) 0.6Kg	豆瓣醬(3K) 2桶						
			乾香菇絲 0.6Kg						

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

製表日期：110/09/01

食譜設計小組：

午餐秘書：

總務主任：

校長：

午餐秘書 張瑞林

教師兼總務主任 丁哲民

校長 張美琳