

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第3週葷食午餐食譜設計

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13日 星期一	地瓜飯	三杯雞	鮮筍拌肉絲	紅絲青江菜	小魚乾紫菜蛋花湯	西瓜	醣類： 73.9 g 脂肪： 39.0 g 蛋白質： 38.8 g 熱量： 804大卡
餐數 929		骨腿丁*卜蜂 75Kg 杏鮑菇中丁 27Kg 地瓜絲 5Kg 燕麥 5Kg 九層塔 1Kg 麻油(3K) 1桶 蒜仁 0.6Kg 薑片 0.6Kg	鮮筍絲 39Kg 豆干片 15Kg 肉絲*立大 12Kg 生鮮木耳絲 3Kg 蒜末 1Kg 黑芝麻 0.6Kg	青江菜(切) 68Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 豆皮(非基改*菜) 1.8Kg 蒜末 1Kg	中排骨*立大 9Kg 小魚乾 3Kg 海帶芽(乾) 1Kg 蛋(12k/箱) 1箱 青蔥珠 0.6Kg		
9月14日 星期二	燕麥飯	傳家炒肉燥	白菜什錦滷	炒肉絲油菜	鮮蔬雞湯		醣類： 88.8 g 脂肪： 38.5 g 蛋白質： 36.5 g 熱量： 848大卡
餐數 929		絞肉*立大 72Kg 玉米粒(1K裝)CAS 9Kg 洋蔥小丁 9Kg 馬鈴薯小丁 9Kg 紅蘿蔔小丁 3Kg 青蔥珠 0.6Kg	大白菜切 88Kg 小虱目魚丸CAS 6Kg 肉絲*立大 6Kg 金針菇 6Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜末 0.6Kg	油菜(切) 63Kg 肉絲*立大 6Kg 生機枸杞(1斤) 1包 薑絲 0.6Kg	高麗菜切片 18Kg 骨腿丁*卜蜂 12Kg 蕃茄切片 5Kg 月桂葉100g/包 1包 薑絲 0.8Kg		
9月15日 星期三	白米飯	蜜汁豬排(70g)(補貼17圓)	絲瓜炒蛋	蒜香空心菜	芹菜魚丸湯		醣類： 90.2 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 32.8 g 熱量： 735大卡
餐數 929		生鮮大排9片(宏) 949片 品高蜜汁烤肉醬(12K) 1桶 白芝麻 0.6Kg	絲瓜片 95Kg 金針菇 10Kg 生鮮木耳絲 5Kg 蛋(15k/箱) 1箱 薑絲 1Kg	空心菜(切) 63Kg 白精靈菇 5Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蝦皮(斤) 1斤 蒜末 0.6Kg	白蘿蔔中丁 30Kg 小虱目魚丸CAS 15Kg 中排骨*立大 6Kg 芹菜珠 0.6Kg		
9月16日 星期四	糙米飯	酥炸虱目魚柳(2-3尾/份)(\$6)	麻婆豆腐	炒肉絲高麗菜	南瓜濃湯	草莓優酪乳(補貼15圓)	醣類： 95.1 g 脂肪： 34.1 g 蛋白質： 30.9 g 熱量： 817大卡
餐數 929		虱目魚柳(0.6K) 84包 地瓜粉(20K) 1袋 香辣椒鹽粉(小磨坊) 1盒	豆腐中丁*4.5K 16板 絞肉*立大 9Kg 毛豆仁(禎祥CAS) 4Kg 紅蘿蔔小丁 3Kg 豆瓣醬(3K) 1桶 辣豆瓣醬(3K) 1桶 青蔥珠 0.6Kg	高麗菜切片 68Kg 肉絲*立大 3Kg 紅蘿蔔片 3Kg 蒜末 0.8Kg	南瓜小丁去皮 30Kg 玉米粒 15Kg 馬鈴薯小丁 12Kg 玉米濃湯粉 5包 洋蔥小丁 5Kg 鮮奶(光泉*家) 3桶		
9月17日 星期五	白米飯	雞肉BBQ	小黃瓜炒天婦羅	炒小白菜	肉骨茶湯		醣類： 84.6 g 脂肪： 30.8 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 751大卡
餐數 929		骨腿丁*卜蜂 72Kg 洋蔥中丁 18Kg 金針菇 5Kg 彩椒片 5Kg 烤肉醬(5K金蘭) 2桶 青蔥段 1Kg 蒜末 1Kg	小黃瓜片 42Kg 小黑輪條CAS 15Kg 肉絲*立大 9Kg 紅蘿蔔片 5Kg 蒜末 0.6Kg	小白菜(切) 60Kg 生鮮木耳絲 3Kg 肉絲*立大 3Kg 生機枸杞(1斤) 1包 薑絲 0.6Kg	白蘿蔔中丁 31Kg 中排骨*立大 12Kg 肉骨茶包 10包 芹菜珠 0.6Kg		

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：

教師兼總務主任 丁哲民

虎尾國民小學 校長 張美琳