

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第5週午餐午餐食譜設計

均使用國產豬肉、牛肉及其加工製品。

材料用量

| 日期           | 主食      | 主菜   | 副菜  | 副菜  | 湯   | 水果        | 營養分析  |
|--------------|---------|--|---|---|---|-----------|---|
| 9月27日<br>星期一 | 白米飯     | <b>椒鹽紅糟豬柳</b>  | <b>木須花瓜炒蛋</b>   | <b>炒肉絲油菜</b>  | <b>黑糖珍珠鮮奶</b>   | 奇異果       | 糖類：<br>86.6 g<br>脂肪：<br>35.8 g<br>蛋白質：<br>36.6 g<br>熱量：<br>822大卡  |
| 餐數<br>929    |         | 豬柳*立大 72Kg<br>洋蔥片 16Kg<br>青蔥珠 2Kg<br>紅麴醬(3K) 2罐  | 小黃瓜絲 18Kg<br>生鮮木耳絲 15Kg<br>蛋(6k/箱) 7箱<br>蒜末1K 1包  | 油菜(切) 63Kg<br>肉絲*立大 6Kg<br>生機枸杞(1斤) 1包<br>薑絲 0.6Kg                      | 粉圓 30Kg<br>鮮奶(光泉*家) 10桶<br>黑糖(Kg) 3Kg   |           |   |
| 9月28日<br>星期二 | 五穀米(提前) | <b>沙茶雞</b>   | <b>絲瓜肉絲王子麵(補貼2圓)</b>  | <b>蒜香白菜</b>   | <b>四神湯</b>  |           | 糖類：<br>83.3 g<br>脂肪：<br>23.7 g<br>蛋白質：<br>15.6 g<br>熱量：<br>609大卡  |
| 餐數<br>929    |         | 骨髓丁CAS 75Kg<br>洋蔥片 15Kg<br>小黃瓜片 11Kg<br>彩椒片 3Kg<br>沙茶醬(3K) 2罐<br>青蔥珠 0.6Kg<br>蒜末 0.6Kg<br>薑末 0.5Kg | 絲瓜片 75Kg<br>肉絲*立大 12Kg<br>金針菇 5Kg<br>紅蘿蔔絲 3Kg<br>王子麵(40人) 2箱<br>青蔥段 0.6Kg                                   | 小白菜(切) 63Kg<br>白精靈菇 5Kg<br>生機枸杞(1斤) 1包<br>蝦皮(斤) 1斤<br>蒜末 0.6Kg          | 白蘿蔔中丁 18Kg<br>四神藥包 15包<br>龍骨丁*立大 12Kg<br>薏仁 7Kg<br>薑絲 0.6Kg   |           |   |
| 9月29日<br>星期三 | 快樂兒童漢堡餐 | <b>漢堡DIY</b>   | <b>香酥雞排(補貼11.5)</b>   | <b>薯條</b>   | <b>高麗菜玉米濃湯</b>  |           | 糖類：<br>88.6 g<br>脂肪：<br>35.2 g<br>蛋白質：<br>28.1 g<br>熱量：<br>782大卡  |
| 餐數<br>929    |         | 漢堡(詠順) 949個<br>蕃茄醬包 949包   | 無骨香雞排(60) 949片<br>洋蔥絲 20Kg<br>彩椒絲 5Kg<br>蛋(15k/箱) 3箱  | 馬鈴薯切條 70Kg<br>梅子粉(0.6K) 2斤<br>地瓜粉(20K) 1袋                               | 玉米粒(1K箱)CAS 12Kg 黑胡椒粒(0.6K) 1包<br>洋蔥小丁 12Kg<br>馬鈴薯小丁 12Kg<br>玉米濃湯粉 6包<br>紅蘿蔔小丁 6Kg<br>高麗菜絲 5Kg<br>鮮奶(光泉*家) 5桶<br>蛋(6k/箱) 1箱 |           |   |
| 9月30日<br>星期四 | 糙米飯(提前) | <b>橙香蜂蜜雞翅</b>  | <b>三杯野菇豬肉(補貼2圓)</b>   | <b>炒青菜</b>  | <b>金針花排骨湯</b>   | 愛玉(補貼13圓) | 糖類：<br>95.7 g<br>脂肪：<br>35.1 g<br>蛋白質：<br>34.9 g<br>熱量：<br>840大卡  |
| 餐數<br>929    |         | 三節翅W6CAS 949支<br>柳橙汁(2.5L*濃) 2瓶<br>薑片 1.2Kg<br>蜂蜜(3K) 1瓶   | 高麗菜切片 25Kg 薑片 0.6Kg<br>洋蔥片 15Kg<br>杏鮑菇中丁 12Kg<br>肉絲*立大 9Kg<br>秀珍菇 8Kg<br>麻油(3K) 1桶<br>九層塔 0.6Kg<br>蒜仁 0.6Kg | 有機空心菜(切) 70Kg<br>紅蘿蔔絲 3Kg<br>生鮮木耳絲 2Kg<br>薑絲 1Kg                        | 中排骨*立大 9Kg<br>金針菇 5Kg<br>金針 1.2Kg<br>芹菜珠 0.6Kg  |           |   |
| 10月1日<br>星期五 | 白米飯     | <b>香滷雞排</b>  | <b>綠野仙蹤</b>   | <b>翠炒高麗菜</b>  | <b>玉米排骨湯</b>  |           | 糖類(g)<br>103g<br>脂肪(g)<br>25g<br>蛋白質(g)<br>29g<br>熱量(大卡)<br>753大卡 |
| 餐數<br>929    |         | 雞排(TSS-CAS) 650份<br>小磨坊滷包(小包) 10包<br>老薑片 0.6Kg<br>青蔥段 0.6Kg  | 青花菜冷凍(CAS) 70Kg<br>豬前腿肉(肉絲-立大CAS) 9Kg<br>白精靈菇 6Kg<br>粗粒黑胡椒 1包<br>大蒜(蒜末) 0.6Kg<br>九層塔-去梗 0.5Kg               | 甘藍(切片) 70Kg<br>小小香菇-切 6Kg<br>胡蘿蔔絲 3Kg<br>日式炸豆皮(非基改) 1Kg<br>大蒜(蒜末) 0.6Kg | 甜玉米(塊) 40Kg<br>豬上肩肉(排骨丁立大) 9Kg<br>胡蘿蔔中丁 6Kg<br>香菜 0.2Kg   |           |   |

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：

幹事兼張瑞林

校長張美琳

教師兼丁拓日