

# A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第一學期第6週食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月4日 星期一	五穀飯	<b>奮起湖豬排(\$12)</b> 帶骨豬排(70入) 950片 小磨坊滷包(小包) 6包 白芝麻 0.3Kg	日式關東煮 白蘿蔔中丁 40Kg 小四角油丁 21Kg 小黑輪條-CAS 12Kg 香菇-切 6Kg 胡蘿蔔片 4Kg 味噌(3K) 2盒 乾香菇小朵 0.2Kg	蠔油芥藍肉絲 芥藍菜段 65Kg 豬前腿肉(肉絲立大) 6Kg 素蠔油-萬家香-菜金 1桶 大蒜(蒜末) 0.6Kg	黑糖紅豆地瓜圓湯 冷凍地瓜圓(600g) 23包 紅豆 20Kg 黑糖(20包/箱-450g) 10包	蘋果	糖類(g) 92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5
10月5日 星期二	白米飯	鮑菇燒雞 骨腿(骨腿丁CAS) 78Kg 杏鮑菇頭切塊 12Kg 素米血切大丁 12Kg 九層塔-去梗 1Kg 大蒜仁 1Kg 北斗胡麻油 1桶 老薑片 1Kg	彩椒炒蛋 (雞蛋)洗選蛋 45Kg 雙色甜椒粗絲 30Kg 木耳絲 3Kg 青蔥珠 1Kg	炒青江菜 青江菜切段 63Kg 秀珍菇 3Kg 胡蘿蔔片 1.5Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	養生山藥湯 山藥-中丁 36Kg 豬上肩肉(排骨丁立大) 9Kg 生機紅棗 1.0Kg 生機枸杞 1.0Kg 薑絲 0.5Kg		糖類(g) 97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5
10月6日 星期三	麵食	日式炒烏龍麵 小烏龍麵 127Kg 乾香菇絲(Kg) 0.3Kg 甘藍(切片) 35Kg 蝦米(冬蝦) 0.3Kg 豬前腿肉(肉絲-立大CAS) 21Kg 雙色素魷魚(淨重) 5Kg 胡蘿蔔絲 4.5Kg 木耳絲 3Kg 秀珍菇 3Kg 香菇切片 3Kg	清蒸肉圓(\$8) 北斗肉圓(70克) 950個	炒雙色花菜 青花菜冷凍(CAS) 36Kg 白花菜冷凍(CAS) 30Kg 秀珍菇 3Kg 胡蘿蔔絲 3Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	羅宋湯 甘藍(切片) 25Kg 豬上肩肉(排骨丁立大) 9Kg 馬鈴薯(中丁) 8Kg 蕃茄大丁 6.5Kg 洋蔥大丁 6Kg 芹菜珠 0.5Kg		糖類(g) 90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671
10月7日 星期四	小米飯	黃金魷魚排 魷魚排(80g) 950個	麻婆豆腐 傳統豆腐(尺四)大丁-盤 14盤 洋蔥中丁 12Kg 豬絞肉(絞肉-立大CAS) 9Kg 紅甜椒絲 3Kg 辣豆瓣醬(3K) 1桶 青蔥珠 0.5Kg	蝦醬有機空心菜 有機空心菜切 66Kg 杏鮑菇切絲 3Kg 蝦醬-小 2瓶 薑絲 0.6Kg	鮮筍湯 麻竹筍片 45Kg 香菇切片 6Kg 豬大骨(大骨-立大CAS) 6Kg 香菜 0.2Kg	麥仕佳鹽可頌(\$16)	糖類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724
10月8日 星期五	白米飯	鐵板燒肉 豬大里肌(肉片CAS香里) 63Kg 洋蔥中丁 9Kg 玉米筍(切片) 4.5Kg 小磨坊照燒醬1.2 7罐 花胡瓜片 3Kg 奶油(固態)無鹽奶油(大) 1條 青蔥段 1Kg 大蒜(蒜末) 0.5Kg	田園玉米 冷凍玉米粒(CAS) 42Kg 小小豆干丁 12Kg 馬鈴薯(小丁) 3Kg 胡蘿蔔小丁 2Kg 青蔥珠 0.6Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	翠炒高麗菜 甘藍(切片) 70Kg 鴻喜菇 3Kg 木耳絲 2Kg 日式炸豆皮(豆皮) 1Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	老甕雞湯 白蘿蔔中丁 21Kg 骨腿(骨腿丁CAS) 15Kg 香菇-切 5Kg 生機紅棗 1Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg		糖類(g) 100 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 706

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計

午餐秘書

幹事張瑞林  
許美琳

校長：

虎尾國民小學 張美琳  
校長

教師 丁哲民  
總務主任