

# A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第一學期第7週食譜設計

材料用量

							營養分析
10月12日	星期二	餐數 929	<b>紫米飯</b> 豬前腿肉(肉丁立大) 57 Kg 四角油豆腐丁 20 Kg 朴菜絲 10 Kg 小豆輪-泡水(加) 3 Kg 大辣椒不辣 1.2 Kg 大蒜(蒜末) 0.6 Kg	<b>福菜滷肉(濕)</b> (雞蛋)洗選蛋 45 Kg 蝦仁(Q) 18 Kg 洋蔥中丁 12 Kg 毛豆仁(CAS) 8 Kg 青蔥珠 1 Kg	<b>蝦仁滑蛋</b> 甘藍(切片) 70 Kg 木耳絲 2 Kg 胡蘿蔔絲 2 Kg 日式炸豆皮(豆皮) 1 Kg 大蒜(蒜末) 0.6 Kg	<b>翠炒高麗菜</b> 白蘿蔔中丁 30 Kg 蹄骨(雞骨丁-立大CAS) 9 Kg 牛蒡切片 5 Kg 胡蘿蔔中丁 5 Kg 素羊肉 5 Kg 老薑片 0.6 Kg	<b>元氣牛蒡湯</b> 糖類(g) 94.5 脂肪(g) 20.1 蛋白質(g) 32.3 熱量(大卡) 688.1
10月13日	星期三	餐數 929	<b>白米飯</b> 包心白菜(切片) 48 Kg 肉羹(慶豐) 42 Kg 脆筍絲(kg) 17 Kg (雞蛋)洗選蛋 15 Kg 香菇切片 6 Kg 胡蘿蔔絲 4.5 Kg 木耳絲 3 Kg 柴魚片(600g/包) 2 包	<b>香菇肉羹飯</b> 鮮肉河粉(國產) 950 條 香菜 0.2 Kg	<b>港式河粉(\$10)</b> 青江菜切段 63 Kg 秀珍菇 3 Kg 胡蘿蔔絲 3 Kg 大蒜(蒜末) 0.5 Kg	<b>珍菇青江菜</b> 山藥麻糬燒 950 個	<b>山藥麻糬燒</b> 糖類(g) 93.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 682.3
10月14日	星期四	餐數 929	<b>雙色地瓜飯</b> 醋溜虱目魚柳-濕(\$8) 70 包 洋蔥中丁 15 Kg 胡蘿蔔片 8 Kg 紅甜椒片 3 Kg 黃甜椒片 3 Kg 蕃茄醬3K-歐美特 2 罐	<b>醋溜虱目魚柳-濕(\$8)</b> 青花菜冷凍(CAS) 70 Kg 碎培根(CAS) 6 Kg 白精靈菇 3 Kg 粗粒黑胡椒 1 包 大蒜(蒜末) 0.6 Kg 九層塔-去梗 0.5 Kg	<b>培根佐青蔬</b> 不結球萵苣切段 70 Kg (紅)地瓜粗絲 10 Kg (黃)地瓜粗絲 10 Kg 雞絞肉(絞肉-立大CAS) 6 Kg 大蒜(蒜末) 0.6 Kg 紅蔥頭(新鮮切碎) 0.6 Kg	<b>肉燥大陸妹</b> 冷凍玉米粒(CAS) 15 Kg 洋蔥小丁 12 Kg 馬鈴薯(小丁) 9.5 Kg (雞蛋)洗選蛋 9 Kg 玉米濃湯粉(1K) 4 包 胡蘿蔔小丁 4 Kg	<b>玉米濃湯</b> 糖類(g) 93.5 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 34.2 熱量(大卡) 726.8
10月15日	星期五	餐數 929	<b>白米飯</b> 雞翅(CAS) 950 支 小磨坊照燒醬(1.2k) 7 罐 老薑片 0.6 Kg 白芝麻 0.3 Kg	<b>芝麻照燒雞翅</b> 傳統豆腐(大丁尺四)-盤 14 盤 花胡瓜中丁 9 Kg 雞絞肉(絞肉-立大CAS) 9 Kg 洋蔥中丁 6 Kg 胡蘿蔔小丁 4 Kg 青蔥珠 0.6 Kg	<b>家常豆腐(濕)</b> 有機小松菜(切) 70 Kg 香菇切片 3 Kg 大蒜(蒜末) 0.6 Kg	<b>炒有機小松菜</b> 冬瓜中丁 30 Kg 冷凍玉米粒(CAS) 25 Kg 小虱目魚丸(cas) 12 Kg 生機枸杞 0.6 Kg 薑絲 0.5 Kg	<b>冬瓜魚丸湯</b> 糖類(g) 94 脂肪(g) 22.2 蛋白質(g) 30.1 熱量(大卡) 696.2

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

食譜

午餐秘書：

許事務張瑞林

校長：

虎尾國民小學 校長張美琳

教師兼 總務主任 丁哲民