

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第一學期第8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18日 星期一	白米飯	宮保雞丁 帶皮雞胸丁(CAS) 64Kg 花胡瓜中丁 12Kg 紅甜椒中丁 10Kg 去皮油花生 4Kg 青蔥段 1Kg 乾辣椒片 0.3Kg	蒲瓜什錦(濕) 蒲瓜切片 60Kg 金針菇 12Kg 豬前腿肉(肉絲-立大CAS) 9Kg 木耳絲 3Kg 生機枸杞 0.6Kg 薑絲 0.5Kg 蝦皮 0.2Kg	美味青江菜 青江菜切段 65Kg 木耳絲 3Kg 胡蘿蔔絲 1.5Kg 大蒜(蒜末) 0.5Kg	柚香椰果(\$4) 黑糖(20包/箱-450g) 20包 椰果(3K) 3桶 韓式柚子果醬(2k) 2罐 現榨檸檬汁 1瓶	水果	醣類(g) 92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5
10月19日 星期二	五穀飯	酥炸鱈魚片 鱈魚(鱈魚片Q) 950片 地瓜粉(三朵花) 1袋 香辣椒鹽粉 1盒	原味咖哩 馬鈴薯(中丁) 45Kg 洋蔥中丁 20Kg 胡蘿蔔中丁 12Kg 豬前腿肉(肉絲-立大CAS) 9Kg 小磨坊咖哩粉 5盒	養生高麗菜 甘藍(切片) 70Kg 木耳絲 2Kg 非基改豆皮 1Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg 生機枸杞 0.6Kg	山藥排骨湯 山藥大丁 35Kg 豬上肩肉(排骨丁立大) 9Kg 胡蘿蔔中丁 5Kg 生機紅棗 0.6Kg 老薑片 0.5Kg		醣類(g) 99 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.4 熱量(大卡) 717.7
10月20日 星期三	螺旋麵(95包)	紅醬義大利麵 螺旋麵0.5 95包 大蒜(蒜末) 0.5Kg 豬絞肉(絞肉-立大CAS) 27Kg 蕃茄大丁 15Kg 洋蔥中丁 9Kg 可果美蕃茄醬-(大) 2罐 洋菇罐頭 -3K 1桶 粗粒黑胡椒-菜金 1包 九層塔-去梗 0.6Kg	麥克雞塊4塊人(\$4) 卜蜂雞塊(CAS) 3800個	枸杞甘藷葉 甘藷葉(段) 60Kg 金針菇 3Kg 大蒜(蒜末) 1Kg 生機枸杞 0.6Kg	法式蔬菜燉雞湯 甘藍(切片) 30Kg 蕃茄中丁 15Kg 骨腿(骨腿丁CAS) 12Kg 洋蔥大丁 9Kg 芹菜切段 5Kg 奶油(固態)無鹽奶油(大) 1條 大蒜仁 0.3Kg		醣類(g) 103.5 脂肪(g) 24.6 蛋白質(g) 39.7 熱量(大卡) 794.2
10月21日 星期四	小米飯	義式南瓜燉肉 豬里肌肉(肉片立大) 66Kg 南瓜-大丁 27Kg 洋蔥大丁 12Kg 毛豆仁(CAS) 5Kg 大蒜仁 0.6Kg	小魚青椒炒豆干 豆干(豆干片) 35Kg 青椒片 20Kg 小魚干 9Kg 大辣椒不辣 0.6Kg	紅絲有機油菜 有機油菜(段) 68Kg 胡蘿蔔絲 3Kg 薑絲 0.6Kg	鮮蔬大滷湯 包心白菜(切片) 30Kg 洗選蛋 16Kg 嘉楠肉羹(國產) 6Kg 鮮筍粗絲 6Kg 胡蘿蔔絲 4Kg 傳統豆腐(大丁尺四)-盤 4盤 木耳絲 3Kg	玉米脆片(\$19.5)	醣類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724
10月22日 星期五	白米飯	香滷肉燥(濕) 豬絞肉(絞肉-立大CAS) 57Kg 麥香條 15Kg 洋蔥中丁 14Kg 胡蘿蔔小丁 9.5Kg 油蔥酥(600g) 2包 大蒜(蒜末) 0.5Kg	三杯杏鮑菇 杏鮑菇切塊 36Kg 素米血切大丁 27Kg 新鮮玉米筍片 15Kg 寶斗麻油(3L-6桶/箱) 1桶 大蒜仁 0.6Kg 老薑片 0.6Kg 大辣椒不辣 0.5Kg 九層塔-去梗 0.3Kg	炒雙色花菜 青花菜冷凍(CAS) 36Kg 白花菜冷凍(CAS) 33Kg 胡蘿蔔絲 3Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	紅棗香菇雞湯 白蘿蔔中丁 35Kg 骨腿(骨腿丁CAS) 15Kg 香菇-切 6Kg 生機枸杞 0.6Kg 薑絲 0.6Kg		醣類(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新鮮豬肉

午餐秘書：張瑞林

教師兼總務主任 丁哲民

校長：張美琳

設計