

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第一學期第9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25日 星期一	白米飯	鐵板燒肉 豬里肌肉(肉片立大) 63Kg 小磨坊照燒醬(1.2k) 14罐 洋蔥中丁 9Kg 新鮮玉米筍片 4.5Kg 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	金沙杏鮑菇 熟鹹蛋(鹹蛋) 135個 杏鮑菇頭切塊 48Kg 冷凍玉米粒(CAS) 20Kg 青蔥珠 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg 大辣椒不辣 0.3Kg 白芝麻 0.3Kg	珍菇炒油菜 油菜切段 66Kg 秀珍菇 5Kg 薑絲 0.6Kg	養氣人蔘雞湯 白蘿蔔中丁 50Kg 人蔘雞中藥包 10包 骨腿(骨腿丁CAS) 9Kg 大蒜仁 1Kg 生機紅棗 0.6Kg 老薑片 0.6Kg	小番薯	醣類(g) 115 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 30.2 熱量(大卡) 775.2
10月26日 星期二	蕎麥飯	菇菇佐紅燒豬排(\$8) 帶骨豬排(cas70-80g) 950片 洋蔥粗絲 8Kg 香菇-切 3Kg 大蒜(蒜末) 0.5Kg	塔香海帶根 海帶根 55Kg 豬前腿肉(肉絲立大) 9Kg 胡蘿蔔絲 5Kg 九層塔-去梗 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	炒蚵白菜 蚵仔白菜(段) 65Kg 蕎麥 6Kg 木耳絲 5Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg 生機枸杞 0.6Kg	海芽豆腐蛋花湯 洗選蛋 9Kg 豬大骨(大骨-立大CAS) 12Kg 傳統豆腐(小丁尺四)-盤 6盤 小魚干 3Kg 青蔥珠 0.6Kg 乾裙帶菜 0.6Kg		醣類(g) 109.3 脂肪(g) 25 蛋白質(g) 29 熱量(大卡) 778.2
10月27日 星期三	白米飯	蔬菜什錦粥 甘藍(粗絲) 32Kg 洋蔥中丁 12Kg 豬絞肉(絞肉-立大CAS) 12Kg 冷凍玉米粒(CAS) 10Kg 香菇-切 9.5Kg 胡蘿蔔小丁 8Kg 油蔥酥(600g) 2包 青蔥珠 1Kg	滷蛋 魯蛋-顆 950個 滷包-包 10包	肉燥萵苣 萵苣切段 79Kg 豬絞肉(絞肉誠昌CAS) 6Kg 大蒜(蒜末) 1Kg 紅蔥頭(新鮮切碎) 0.6Kg	奇美鮮肉包 鮮肉包(65g奇美CAS) 950個		醣類(g) 112.2 脂肪(g) 30 蛋白質(g) 27.6 熱量(大卡) 829.2
10月28日 星期四	白米飯	椒鹽烏魚-先炸後紅燒(\$8) 去皮烏魚片(cas 70-80g) 950片 烏魚-尾 950尾 地瓜粉(三朵花) 1袋 香辣椒鹽粉 1盒 青蔥段 0.8Kg 薑絲 0.6Kg	山東丫頭 小豆干(1/4)非基改 28Kg 小黑輪條-CAS 21Kg 青椒片 15Kg 鵪鶉蛋(Q) 15Kg 新鮮玉米筍片 8Kg 八角粒 0.6Kg	炒有機空心菜 有機空心菜切(嫩)薑絲 0.6Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	金桔鮑菇雞湯 杏鮑菇頭切塊 15Kg 骨腿(骨腿丁CAS) 15Kg 金桔餅 9Kg 生機枸杞 0.6Kg 生機紅棗 0.6Kg 老薑片 0.6Kg	千巧谷甜甜圈(\$22)	醣類(g) 106 脂肪(g) 27.5 蛋白質(g) 28 熱量(大卡) 783.5
10月29日 星期五	芝麻飯	三杯雞 骨腿(骨腿丁CAS) 78Kg 杏鮑菇頭切塊 12Kg 九層塔-去梗 1Kg 寶斗麻油(3L-6桶/箱) 1桶 大蒜仁 0.6Kg 老薑片 0.6Kg	枸杞南瓜蒸蛋 洗選蛋 36Kg 蒸蛋紙-張 30張 南瓜絲 10Kg 生機枸杞 0.6Kg	翠炒高麗菜 甘藍(切片) 65Kg 鴻喜菇 3Kg 胡蘿蔔絲 2Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg 黑芝麻 0.3Kg	四神山藥排骨湯 山藥-中丁 45Kg 豬上肩肉(排骨丁立大) 12Kg 四神包 10包 老薑片 0.5Kg		醣類(g) 103 脂肪(g) 25 蛋白質(g) 29 熱量(大卡) 753

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

午餐秘書

許榮祿 張瑞林

校長：

虎尾國民小學 張美琳 校長

設計

教師兼 總務主任 丁哲民