

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第10週午餐午餐食譜設計

材料用量

均使用國產豬肉、牛肉及其加工製品。

| 日期                     | 主食  | 主菜  | 副菜  | 副菜   | 湯  | 水果        | 營養分析  |
|------------------------|-----|---|---|--|--|-----------|---|
| 11月1日<br>星期一<br>餐數 926 | 白米飯 | 燒酒雞<br>骨腿丁CAS 72Kg<br>高麗菜切 18Kg<br>杏鮑菇片 9Kg<br>凍豆腐(中丁4.5K) 3板<br>紅棗(1斤) 1包<br>薑片 1Kg                                    | 豆瓣魚香肉絲<br>豆薯絲 45Kg<br>生鮮木耳絲 9Kg<br>肉絲*立大 9Kg<br>彩椒絲 5Kg<br>豆瓣醬(3K) 2桶<br>青蔥珠 0.6Kg<br>蒜末 0.6Kg<br>薑末 0.6Kg                | 蔥燒蘿蔓<br>小蘿蔓(切) 73Kg<br>絞肉*立大 6Kg<br>紅蘿蔔絲 3Kg<br>紅蔥碎 0.6Kg              | 桂圓紅棗白木耳湯<br>白木耳(泡切) 3Kg<br>黑糖(Kg) 3Kg<br>紅棗(1斤) 2包<br>桂圓肉(0.6K) 2盒           | 橘子        | 醣類：<br>93.5 g<br>脂肪：<br>20.1 g<br>蛋白質：<br>17.8 g<br>熱量：<br>628大卡  |
| 11月2日<br>星期二<br>餐數 926 | 糙米飯 | 味噌馬鈴薯燉肉<br>肉丁*立大 69Kg<br>馬鈴薯中丁 25Kg<br>紅蘿蔔中丁 5Kg<br>糙米 5Kg<br>粗味噌3K 3箱<br>薑片 1Kg<br>青蔥段 0.6Kg                           | 三杯野菇雞柳(補貼4圓)<br>高麗菜切片 25Kg 薑片 0.6Kg<br>洋蔥片 16Kg<br>雞柳條 11Kg<br>杏鮑菇中丁 9Kg<br>秀珍菇 9Kg<br>麻油(3K) 1桶<br>九層塔 0.6Kg<br>蒜仁 0.6Kg | 炒有機菜<br>有機青菜(切) 70Kg<br>紅蘿蔔絲 3Kg<br>生鮮木耳絲 2Kg<br>薑絲 1Kg                | 蛤蠣冬瓜排骨湯<br>冬瓜中丁 35Kg<br>中排骨*立大 12Kg<br>蛤蜊(彰化) 7Kg<br>薑片 0.8Kg                |           | 醣類：<br>93.6 g<br>脂肪：<br>33.5 g<br>蛋白質：<br>33.2 g<br>熱量：<br>814大卡  |
| 11月3日<br>星期三<br>餐數 926 | 白米飯 | 南瓜炒米粉<br>米粉 30Kg 乾香菇絲 1Kg<br>肉絲*立大 27Kg 蝦皮 1Kg<br>高麗菜切 20Kg<br>南瓜絲 18Kg<br>紅蘿蔔絲 9Kg<br>胚芽米 5Kg<br>生鮮木耳絲 3Kg<br>紅蔥碎1斤 2包 | 香酥雞柳條(推薦)(補貼7圓)<br>國產雞柳條(粉)40g 944片   | 蝦香肉絲蒲瓜<br>扁蒲絲 73Kg<br>肉絲*立大 3Kg<br>生機枸杞(1斤) 1包<br>蒜末 0.6Kg<br>蝦皮 0.5Kg | 小魚乾紫菜蛋花湯<br>豬大骨*立大 12Kg<br>小魚乾 3Kg<br>海帶芽(乾) 1Kg<br>蛋(12k/箱) 1箱<br>青蔥珠 0.6Kg |           | 醣類：<br>105.8 g<br>脂肪：<br>27.0 g<br>蛋白質：<br>33.5 g<br>熱量：<br>799大卡 |
| 11月4日<br>星期四<br>餐數 926 | 胚芽飯 | 香酥鱸魚(補貼13圓)<br>鱸魚片(155入) 944片   | 紅燒肉片佐香菇冬瓜<br>冬瓜中丁 67Kg<br>肉片*立大 9Kg<br>生香菇片 5Kg<br>紅蘿蔔片 3Kg<br>薑片1斤 2包<br>青蔥段 0.6Kg                                       | 炒肉絲油菜<br>油菜(切) 63Kg<br>肉絲*立大 6Kg<br>生機枸杞(1斤) 1包<br>蒜末 0.6Kg            | 枸杞香菇雞湯<br>白蘿蔔中丁 30Kg<br>骨腿丁CAS 9Kg<br>生香菇 3Kg<br>生機枸杞(1斤) 1包<br>乾香菇 0.3Kg    | 海綿蛋糕(12圓) | 醣類：<br>119.0 g<br>脂肪：<br>24.2 g<br>蛋白質：<br>17.9 g<br>熱量：<br>765大卡 |
| 11月5日<br>星期五<br>餐數 926 | 白米飯 | 滷味攤<br>小豆干(個) 944個<br>翅小腿 944支<br>鵝蛋 20Kg<br>滷包(小磨坊) 1袋   | 彩椒紅蘿蔔炒蛋<br>紅蘿蔔絲 30Kg<br>彩椒絲 6Kg<br>蛋(15k/箱) 3箱<br>青蔥珠 0.6Kg   | 炒高麗菜<br>高麗菜切片 63Kg<br>肉絲*立大 3Kg<br>生機枸杞(1斤) 1包<br>蒜末 0.8Kg             | 金針花排骨湯<br>中排骨*立大 12Kg<br>金針菇 5Kg<br>金針 1.5Kg<br>芹菜珠 1Kg                      |           | 醣類：<br>69.7 g<br>脂肪：<br>36.7 g<br>蛋白質：<br>34.4 g<br>熱量：<br>745大卡  |

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：

張瑞林

校長：

張美琳

教師兼總務主任 丁哲民