

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第11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8日 星期一	白米飯	杏鮑菇燜雞 骨髓丁CAS 75Kg 杏鮑菇中丁 15Kg 紅蘿蔔中丁 9Kg 薑片 1Kg	玉米肉燥 玉米粒Q 40Kg 絞肉*立大 12Kg 紅蘿蔔小丁 10Kg 毛豆仁(CAS) 5Kg 蒜末 1Kg	炒肉絲油菜 油菜(切) 63Kg 肉絲*立大 6Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蒜末 0.6Kg	藥膳火鍋 高麗菜切片 20Kg 米血丁CAS 18Kg 玉米段 10Kg 素藥膳麻油雞800g 3包 豆皮(非基改*榮) 1.8Kg 薑絲 0.6Kg	香蕉	醣類： 89.4 g 脂肪： 19.9 g 蛋白質： 17.3 g 熱量： 607大卡
11月9日 星期二	十穀米飯	蒙古烤肉 肉片*立大 48Kg 高麗菜切 10Kg 豆芽菜 6Kg 十穀米 3.5Kg 紅蘿蔔絲 2Kg 品高蜜汁烤肉醬(12K) 1桶 蒜末 0.6Kg 青蔥段 0.4Kg	紅燒蒲瓜 扁蒲切條 43Kg 肉絲*立大 9Kg 乾香菇絲*斤 1斤 蒜末 0.6Kg 蝦皮 0.6Kg 青蔥段 0.4Kg	鐵板肉絲銀芽 豆芽菜 34Kg 洋蔥絲 7Kg 肉絲*立大 3Kg 紅蘿蔔絲 2Kg 蒜末 0.6Kg	蔬菜豆腐湯 小白菜(切) 10Kg 豬大骨*立大 4Kg 蛋(30粒/盤/約1.8k) 3盤 豆腐中丁*7K 2板 海帶芽(濕*切) 1.5Kg		醣類： 77.6 g 脂肪： 34.9 g 蛋白質： 38.8 g 熱量： 782大卡
11月10日 星期三	快樂兒童漢堡餐	大亨堡DIY 大亨堡(劃) 947個	虱目魚柳加彩椒洋葱炒蛋(補貼18) 洋蔥絲 20Kg 香菜 0.1Kg 彩椒絲 5Kg 蒜末 0.1Kg 蛋(15k/箱) 3箱 莎莎醬1K裝 2桶 切角蕃茄罐(2.5K可美特) 1罐 洋蔥小丁 1Kg 蕃茄醬(3K*可果*塑) 1桶	椒鹽地瓜薯條 地瓜切條 70Kg 胡椒鹽(0.6K) 1盒	高麗菜玉米濃湯 玉米粒Q 12Kg 黑胡椒粒(0.6K) 1包 洋蔥小丁 12Kg 馬鈴薯小丁 12Kg 玉米濃湯粉 6包 紅蘿蔔小丁 6Kg 高麗菜絲 5Kg 鮮奶(光泉*家) 5桶 蛋(6k/箱) 1箱		醣類： 111.0 g 脂肪： 31.9 g 蛋白質： 30.3 g 熱量： 862大卡
11月11日 星期四	胚芽飯	滷雞排 雞排ts5-CAS 626片 胚芽米 3.5Kg 滷包(小磨坊) 1袋 薑片 0.6Kg	五行蔬菜(補貼3元) 鮮筍片 24Kg 肉片*立大 9Kg 紅蘿蔔片 6Kg 鮮鮮木耳片 3Kg 彩椒片 2Kg 蒜末 0.6Kg	炒有機菜 有機黑葉白菜切 46Kg 生鮮木耳絲 2Kg 蒜末 0.6Kg	芹菜魚丸黃瓜湯 刺瓜片 27Kg 小虱目魚丸CAS 6Kg 中排骨*立大 3Kg 芹菜珠 0.3Kg	草莓麵包(12圓)	醣類： 117.7 g 脂肪： 37.4 g 蛋白質： 38.8 g 熱量： 969大卡
11月12日 星期五	白米飯	蔥爆雞丁 骨髓丁CAS 57Kg 小黃瓜片 14Kg 蒜末 0.6Kg 乾辣椒 0.3Kg	筍乾滷肉片(補貼3圓) 筍乾 35Kg 肉片*立大 12Kg 紅蘿蔔片 3Kg 熟花生 3Kg 薑片 0.5Kg	炒高麗菜 高麗菜切片 47Kg 肉絲*立大 3Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蒜末 0.6Kg	肉骨茶湯 冬瓜中丁 22Kg 中排骨*立大 9Kg 肉骨茶包 7包 紅棗(1斤) 1包 芹菜珠 0.3Kg		醣類： 77.2 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 21.2 g 熱量： 612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：

校長

教師兼
總務主任 丁哲民

虎尾國民小學 校長 張美琳