

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第13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22日 星期一	白米飯	高鈣鈣燒雞 骨髓丁CAS 75Kg 海帶結 15Kg 紅蘿蔔中丁 9Kg 薑片 1Kg	北海道白醬燉肉(補貼5元) 馬鈴薯中丁 35Kg 肉片*立大 12Kg 洋蔥小丁 12Kg 玉米粒Q 10Kg 鮮奶(光泉*家) 3桶 鴻喜菇 3Kg 彩椒小丁 1Kg	蔥燒蘿蔓 小蘿蔓(切) 73Kg 絞肉*立大 6Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 紅蔥碎 0.6Kg 虎尾小	冬瓜排骨丸子湯 冬瓜中丁 30Kg 小貢丸(嘉楠CAS) 9Kg 中排骨*立大 6Kg 薑片 1Kg	百香果	醣類： 78.3 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 18.1 g 熱量： 581大卡
11月23日 星期二	五穀米飯	香菇滷豬肉(補貼1.5元) 肉丁*立大 72Kg 白蘿蔔中丁 15Kg 生香菇片 8Kg 五穀米 5Kg 紅蘿蔔中丁 5Kg 薑片 1Kg	小黃瓜炒天婦羅 小黃瓜片 42Kg 小黑輪條CAS 20Kg 肉絲*立大 9Kg 紅蘿蔔片 5Kg 蒜末 0.6Kg	蒜香白菜 小白菜(切) 63Kg 白精靈菇 5Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蝦皮(斤) 1斤 蒜末 0.6Kg 虎尾小	玉米藥膳湯 高麗菜切片 30Kg 骨髓丁CAS 12Kg 玉米段(冷)CAS 8Kg 素藥膳麻油雞800g 3包 紅棗(1斤) 1包 薑絲 0.6Kg		醣類： 84.4 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 29.2 g 熱量： 683大卡
11月24日 星期三	麵食	義式肉醬麵 義大利麵 125Kg 洋蔥小丁 35Kg 絞肉*立大 30Kg 玉米粒Q 12Kg 青花菜(冷)CAS 10Kg 紅蘿蔔小丁 8Kg 毛豆仁(CAS) 3Kg	無骨香雞排(補貼10圓) 無骨香雞排(9) 947片 蕃茄醬(3K*可果*鐵) 3桶 蘑菇醬(3K台塑) 2桶 蒜末 1Kg 義大利醬(3K) 3桶	炒蝦皮高麗菜 高麗菜切片 68Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蝦皮(斤) 1斤 蒜末 1Kg 虎尾小	南瓜濃湯 南瓜小丁去皮 30Kg 玉米粒Q 14Kg 馬鈴薯小丁 12Kg 玉米濃湯粉 5包 洋蔥小丁 5Kg 鮮奶(光泉*家) 3桶		醣類： 196.7 g 脂肪： 32.9 g 蛋白質： 54.0 g 熱量： 1294大卡
11月25日 星期四	胚芽米飯	酥炸鯛魚(65-70克)(補貼7.5圓) 吳郭魚片70g 947片 胚芽米 5Kg 胡椒鹽(0.6K) 1盒 地瓜粉(20K) 1袋	蛤蜊蒸蛋(補貼3元) 蛤蜊(彰化) 6Kg 蛋(12k/箱) 4箱 生香菇絲 3Kg 翡翠(KG) 3Kg	炒玉米筍油菜 油菜(切) 65Kg 玉米筍(切) 2Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蒜末 0.6Kg 虎尾小	菜脯雞湯 白蘿蔔中丁 15Kg 骨髓丁CAS 15Kg 菜脯碎 8Kg 白精靈菇 5Kg 薑片 0.8Kg	麻吉可頌(12圓)	醣類： 87.2 g 脂肪： 27.4 g 蛋白質： 33.2 g 熱量： 730大卡
11月26日 星期五	白米飯	糖醋肉片 肉片*立大 69Kg 洋蔥片 15Kg 彩椒片 6Kg 蒜末 1Kg	雪菜肉燥 雪裡紅碎 38Kg 豆干丁 28Kg 絞肉*立大 6Kg 蒜末 1Kg 辣椒 0.5Kg	炒肉絲青江菜 青江菜(切) 63Kg 肉絲*立大 6Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蒜末 0.6Kg 虎尾小	小魚乾紫菜蛋花湯 豬大骨*立大 12Kg 小魚乾 3Kg 海帶芽(乾) 1Kg 蛋(12k/箱) 1箱 青蔥珠 0.6Kg		醣類： 69.2 g 脂肪： 36.4 g 蛋白質： 41.6 g 熱量： 764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
教師兼
總務主任
丁哲民

校長：

虎尾國民小學
校長張美琳