

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第一學期第14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
11月29日 星期一	白米飯	金蘭肉醬烤雞排 雞排ts5-CAS 947片 糙米 5Kg 烤肉醬(5K金蘭) 1桶 白芝麻 0.6Kg	蕃茄炒蛋 蕃茄切片 45Kg 蛋(12k/箱) 4箱 青蔥珠 1Kg 蕃茄醬(3K*可果*鐵) 1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	紅棗桂圓芋圓湯(補貼3元) 九份芋圓 15Kg 九份蕃薯圓 15Kg 紅棗(1斤) 2包 桂圓肉(0.6K) 2盒	橘子	醣類： 103.7 g 脂肪： 46.7 g 蛋白質： 38.2 g 熱量： 996大卡
11月30日 星期二	糙米飯	鹹酥雞 雞胸丁CAS 88Kg 地瓜切條 20Kg 生香菇 10Kg 地瓜粉 10Kg 九層塔 0.6Kg 蒜末 0.6Kg 薑片 0.6Kg 胡椒鹽 2盒	麻油猴頭菇肉片(補貼8.5元) 高麗菜切片 35Kg 玉米段(冷)CAS 24Kg 肉片*立大 18Kg 洋蔥片 15Kg 麻油猴頭菇(450g) 10包 杏鮑菇中丁 9Kg 秀珍菇 6Kg 麻油(3K) 1桶	枸杞蒜香油菜 油菜(切) 75Kg 金針菇 3Kg 枸杞(1斤) 1包 蒜末 0.6Kg	剝皮辣椒雞湯(補貼3元) 白蘿蔔中丁 33Kg 骨腿丁CAS 18Kg 剝皮辣椒(450g) 6罐 薑片 1Kg		醣類： 110.6 g 脂肪： 33.4 g 蛋白質： 36.6 g 熱量： 897大卡
12月1日 星期三	油飯	古早味油飯(\$2) 圓糯米 30Kg 豬前腿肉(肉絲-立大CAS) 30Kg 冷凍玉米粒(CAS) 14Kg 水煮花生 11Kg 三色豆(CAS) 10Kg 紅蔥頭(新鮮切碎) 2Kg 乾香菇絲(Kg) 1Kg 蝦米(冬蝦) 1Kg	香醇滷蛋 水煮蛋(滷蛋) 950個 小磨坊滷包(小包) 6包 協泉胡麻油 1桶	麻香芥蘭菜 芥藍菜段 63Kg 胡蘿蔔絲 2Kg 木耳絲 1Kg 白芝麻 0.2Kg	虱目魚丸湯 冬瓜中丁 42Kg 小虱目魚丸(cas) 12Kg 豬大骨(大骨-立大CAS) 6Kg 薑絲 0.5Kg 香菜 0.2Kg		醣類(g) 90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671
12月2日 星期四	白米飯	日式壽喜燒 豬大里肌(瘦肉片-立大CAS) 69Kg 洋蔥中丁 30Kg 杏鮑菇切片 9Kg 花胡瓜斜刀片 9Kg 穀盛壽喜燒醬(1.8k) 3罐 薑片 1Kg 白芝麻 0.6Kg	客家小炒(\$4.5) 豆干(豆干片) 30Kg 芹菜切段 19Kg 雙色甜椒粗絲 19Kg 蝦仁(Q) 15Kg 青蔥段 1.5Kg 大蒜(蒜末) 1Kg 青蔥珠 0.6Kg	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(段) 66Kg 金針菇 3Kg 木耳絲 1Kg 薑絲 0.6Kg	肉骨茶湯 白蘿蔔中丁 37Kg 豬骨(龍骨丁-立大CAS) 9Kg 肉骨茶包 6包 生機紅棗 0.6Kg 大蒜仁 0.5Kg 老薑片 0.5Kg	北海道蛋糕(\$15)	醣類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724
12月3日 星期五	白米飯	匈牙利燉雞 豬腿(背腿丁CAS) 72Kg 青蔥段 0.5Kg 蕃茄中丁 15Kg 洋蔥中丁 13Kg 馬鈴薯(中丁) 12Kg 雙色甜椒大丁 4Kg 冷凍豌豆仁(台) 3Kg 小磨坊紅椒粉 1包 蕃茄醬3K-可果美 1罐	雙色地瓜球 山藥球 950個 地瓜球-個 950個 波浪薯條 42Kg	玉筍西蘭花 青花菜冷凍(CAS) 70Kg 胡蘿蔔片 5Kg 新鮮玉米筍片 3Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	巧達濃湯 南瓜-小丁 20Kg 冷凍玉米粒(CAS) 12Kg 洋蔥小丁 12Kg 洗選蛋 9Kg 胡蘿蔔小丁 6Kg 玉米濃湯粉(1K) 4包		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鮮豬肉

設計

午餐秘書

幹事兼午餐秘書 張瑞林

校長

虎尾國民小學 校長 張美琳

教師兼總務主任 丁哲民