

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第一學期第15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
12月6日 星期一	白米飯	霸王薑母雞	醬燒杏鮑菇	雲耳炒蚵白	黑糖紅豆麥仁湯		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 34 熱量(大卡) 722
		骨腿(骨腿丁CAS) 67Kg	花胡瓜片 35Kg 大蒜(蒜末) 1Kg	蚵仔白菜(段) 66Kg	紅豆(國產) 18Kg		
		甘藍(切片) 21Kg	杏鮑菇頭切片 18Kg	木耳絲 4Kg	黑糖(20包/箱-450g) 10包		
		素米血切丁 12Kg	青椒片 9Kg	大蒜(蒜末) 0.6Kg	小薏仁 9Kg		
		金針菇 9Kg	黃甜椒片 9Kg	生機枸杞 0.5Kg			
		麥香條 9Kg	豬前腿肉(肉絲-立大CAS) 9Kg				
日式炸豆皮(豆皮角) 1.8Kg	香菇-切 6Kg						
餐數 931		生機紅棗 0.6Kg	胡蘿蔔片 3Kg				
		老薑片 0.5Kg	蘑菇醬(大) 2罐				
12月7日 星期二	紫米飯	蜜汁雞腿(\$15)	番茄炒蛋	翠炒高麗菜	玉穗排骨湯		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 22.4 蛋白質(g) 36.1 熱量(大卡) 716
		棒棒腿(casD5) 960隻	蕃茄大丁 42Kg	甘藍(切片) 70Kg	冷凍玉米穗塊(CAS) 42Kg		
		蜜汁烤肉醬(3K)-品高 2桶	洗選蛋 40Kg	紫米(國產) 4Kg	豬骨(龍骨丁-立大CAS) 9Kg		
		青蔥段 1Kg	青蔥珠 1Kg	鴻喜菇 3Kg	胡蘿蔔大丁 5Kg		
		熟白芝麻 0.6Kg	蕃茄醬3K-歐美特 2罐	胡蘿蔔絲 2Kg	白精靈菇對切 2Kg		
				大蒜(蒜末) 0.6Kg	香菜 0.2Kg		
餐數 931							
12月8日 星期三	湯麵	廟東排骨酥麵(\$6)	酥炸豬肉餡餅	炒不結球萵苣	滷味拼盤		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.9 熱量(大卡) 683
		小烏龍麵 123Kg 青蔥珠 0.6Kg	豬肉餡餅(CAS) 960個	不結球萵苣切段 68Kg	四角油豆腐丁 24Kg		
		排骨酥(國產) 48Kg 香菜 0.5Kg		豬絞肉(絞肉-立大CAS) 9Kg	海帶結 20Kg		
		小白菜切段 20Kg		大蒜(蒜末) 1Kg	小黑輪條-CAS 12Kg		
		白蘿蔔中丁 20Kg			新鮮玉米筍 12Kg		
		綠豆芽(豆芽菜) 15Kg			小磨坊滷包(小包) 10包		
胡蘿蔔中丁 10Kg			胡蘿蔔中丁 6Kg				
餐數 931		油蔥酥(600g) 2包					
		芹菜珠 0.6Kg					
12月9日 星期四	五穀飯	照燒虱目魚柳(\$8)	田園咖哩	針菇油菜	結頭排骨湯	義美蘋果汁(\$13)	醣類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724
		虱目魚柳Q(0.6k) 74包	馬鈴薯(中丁) 35Kg	油菜切段 68Kg	球莖甘藍(結頭菜中丁) 48Kg		
		洋蔥粗絲 24Kg	洋蔥中丁 20Kg	金針菇 3Kg	豬上肩肉(排骨丁立大) 9Kg		
		青椒粗絲 10Kg	地瓜-中丁 14Kg	大蒜(蒜末) 1Kg	胡蘿蔔中丁 6Kg		
		小磨坊照燒醬(1.2k) 6罐	豬前腿肉(肉丁CAS立大) 12Kg		芹菜珠 1Kg		
			胡蘿蔔中丁 9Kg				
	小磨坊咖哩粉 5盒						
餐數 931		佛蒙特甜味咖哩塊 2盒					
12月10日 星期五	白米飯	鹹蛋蒸肉餅	什錦佛跳牆	有機青江菜	紫菜蛋花湯		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 34 熱量(大卡) 722
		豬絞肉(絞肉-立大CAS) 72Kg	包心白菜(切片) 55Kg	有機青江菜(段) 68Kg	洗選蛋 10Kg		
		鹹鴨蛋 70個	新鮮芋頭大丁 9Kg	五穀米 5Kg	豬大骨(大骨-立大CAS) 6Kg		
		馬鈴薯(小丁) 9Kg	豬前腿肉(肉絲-立大CAS) 9Kg	香菇-切 3Kg	紫菜(120g) 5個		
		豆腐(尺四-中丁) 5板	鵪鶉蛋(鵪鶉蛋Q) 9Kg	薑絲 0.6Kg	青蔥珠 0.6Kg		
		胡蘿蔔小丁 4Kg	胡蘿蔔片 3.5Kg				
碎瓜-3K 3包	大蒜(蒜末) 0.6Kg						
餐數 931		青蔥珠 0.8Kg	乾香菇絲(Kg) 0.3Kg				
			蝦米(冬蝦) 0.2Kg				

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

設計

午餐秘書：

校長：