

# A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第一學期第17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 20 日 星 期 一	白 米 飯	宮保雞丁	小瓜炒菇菇	爽口高麗菜	紅豆紫米湯圓	抑 J	醣類(g)
		帶皮雞胸丁(CAS) 66Kg	花胡瓜片 33Kg 大蒜(蒜末) 0.5Kg	甘藍(切片) 70Kg	全白湯圓(0.6K) 22包		101
		青椒中丁 15Kg	豆干(豆干片) 15Kg	胡蘿蔔絲 2Kg	紅豆(國產) 12Kg		脂肪(g)
		黃甜椒中丁 9.5Kg	美白菇 9Kg	非基改豆皮 1.8Kg	二砂(1kg) 10包		23.4
		去皮油花生 4.5Kg	胡蘿蔔片 9Kg	大蒜(蒜末) 0.6Kg	紫米(國產) 5Kg		蛋白質(g)
		青蔥段 1Kg	新鮮玉米筍片 9Kg	蝦皮 0.2Kg	黑糖(20包/箱-450g) 5包		33.8
乾辣椒片 0.1Kg	豬前腿肉(肉絲-立大CAS) 9Kg			熱量(大卡)			
餐數 929			木耳絲 2.5Kg 青蔥段 1Kg				749.8
12 月 21 日 星 期 二	五 穀 飯	香酥虱目魚排	鴿蛋肉燥	卜派菠菜	冬瓜鮮蛤湯		醣類(g)
		全國虱目魚排(75克) 950片	豬絞肉(絞肉CAS和) 63Kg	菠菜切段 70Kg	冬瓜中丁 35Kg		90
			小貢丸(慶豐) 12Kg	香菇切片 3Kg	履歷蛤仔 12Kg		脂肪(g)
			鵝鶉蛋(鴿蛋Q) 12Kg	大蒜(蒜末) 1Kg	豬上肩肉(排骨丁香里CAS) 9Kg		20.6
			油蔥酥(600g) 1包	生機枸杞 0.6Kg	青蔥珠 0.6Kg		蛋白質(g)
			青蔥珠 0.6Kg		薑絲 0.6Kg		31.4
餐數 930							熱量(大卡) 671
12 月 22 日 星 期 三	麵	拿坡里炒麵	湯包(2個/人)	玉筍西蘭花	玉米濃湯		醣類(g)
		小烏龍麵 123Kg 歌奧特蕃茄醬(3L-6瓶/箱) 4箱	雞汁湯包 1900個	青花菜冷凍(CAS) 70Kg	冷凍玉米粒(CAS) 18Kg		91
		甘藍(粗絲) 25Kg 起司粉 2Kg		胡蘿蔔片 5Kg	洋蔥小丁 15Kg		脂肪(g)
		豬前腿肉(肉絲-立大CAS) 15Kg 青蔥珠 1.2Kg		新鮮玉米筍片 3Kg	洗選蛋 9Kg		20.6
		香腸片(台灣) 12Kg 大蒜仁 1Kg		大蒜(蒜末) 0.6Kg	豬絞肉(絞肉CAS和) 6Kg		蛋白質(g)
		洋蔥粗絲 10Kg 粗粒黑胡椒-菜金 1包			玉米濃湯粉(1K) 4包		31.9
餐數 929		木耳絲 8Kg 杏鮑菇切片 8Kg 奶油(固態)無鹽奶油(大) 3條			胡蘿蔔小丁 4Kg		熱量(大卡) 677
12 月 23 日 星 期 四	小 米 飯	照燒大雞腿(\$25)	海味蒸蛋	天香芥蘭菜	味噌豆腐湯	養 樂 多 優 酪 乳 (\$13)	醣類(g)
		骨腿(大雞腿T5cas) 950隻	洗選蛋 53Kg	芥藍菜段 65Kg	傳統豆腐(大丁尺四)-盤 9盤		104.5
		小磨坊照燒醬(1.2k) 6罐	冷凍玉米粒(CAS) 15Kg	小米 5Kg	吻仔魚 3Kg		脂肪(g)
		白芝麻 0.5Kg	紅甜椒絲 9Kg	胡蘿蔔絲 2Kg	洋蔥中丁 3Kg		27.6
		地瓜粉(20kg) 1袋	吻仔魚 6Kg	木耳絲 1Kg	味噌-3K非基改 2盒		蛋白質(g)
			青蔥珠 1Kg		柴魚片(600g/包) 1包		43.4
餐數 930				乾裙帶菜(0.6k) 1包			熱量(大卡) 840
12 月 24 日 星 期 五	白 米 飯	鄉村燉肉	蒲瓜鮮菇羹	有機小松菜	鳳梨苦瓜雞湯		醣類(g)
		豬前腿肉(肉丁CAS立大) 60Kg	蒲瓜粗絲 55Kg	有機小松菜(切) 68Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 15Kg		92.5
		馬鈴薯(中丁) 20Kg	嘉楠肉羹(國產) 12Kg	秀珍菇 6Kg	苦瓜片 14Kg		脂肪(g)
		洋蔥中丁 10Kg	金針菇 9Kg	生機枸杞 0.6Kg	蔭鳳梨-(永發380g) 8罐		23.4
		蕃茄中丁 10Kg	紅甜椒絲 6Kg	薑絲 0.6Kg	香菇切1/4 6Kg		蛋白質(g)
		胡蘿蔔中丁 6Kg	豬大里肌(肉片CAS香里) 6Kg		鳳梨罐頭-大 4罐		32.6
餐數 929		青豆仁 3Kg 薑片 1Kg	木耳絲 1.5Kg 生機枸杞 0.6Kg		薑片 0.6Kg		熱量(大卡) 711

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：

約僱  
人質劉芳榕

校長：

虎尾國民小學  
校長張美琳

教師兼  
總務主任丁哲民