

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第1學期第20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
1月10日	白米飯	糖醋雞丁 骨腿丁CAS 75Kg 洋蔥片 15Kg 彩椒片 6Kg 蒜末 1Kg 白芝麻 0.3Kg 香菜 0.3Kg	絲絲入扣 豆芽菜 32Kg 海帶絲(切) 21Kg 紅蘿蔔絲 10Kg 豆干絲 8Kg 絞肉*立大 6Kg 蒜末 1Kg	炒肉絲白菜 小白菜(切) 68Kg 肉絲*立大 6Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蒜末 0.6Kg	羅宋湯 高麗菜切 30Kg 蕃茄切片 12Kg 豬大骨*立大 9Kg 洋蔥中丁 5Kg 芹菜段 3Kg 月桂葉100g/包 1包 蕃茄醬(3K*可果*塑) 1桶	百香果	醣類： 73.6 g 脂肪： 19.9 g 蛋白質： 16.8 g 熱量： 533大卡
1月11日	地瓜飯	麻婆豆腐 絞肉*立大 72Kg 地瓜絲 20Kg 毛豆仁(CAS). 4Kg 豆腐中丁*4.5K 3板 紅蘿蔔小丁 3Kg 豆瓣醬(3K) 2桶 辣豆瓣醬(3K) 1桶 青蔥珠 0.6Kg	蔥爆雞柳條 洋蔥絲 45Kg 雞柳條 20Kg 彩椒絲 7Kg 青蔥段 0.6Kg 蒜末 0.6Kg	蔥燒蘿蔓 小蘿蔓(切) 73Kg 絞肉*立大 6Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 紅蔥碎 0.6Kg	翡翠玉米蛋花吻仔魚羹湯 玉米粒Q 10Kg 豬大骨*立大 9Kg 吻仔魚 1Kg 蛋(6k/箱) 1箱 翡翠(6K) 1包		醣類： 97.5 g 脂肪： 34.5 g 蛋白質： 39.9 g 熱量： 856大卡
1月12日	白米飯	和風咖哩燴飯 肉片*立大 36Kg 馬鈴薯中丁 35Kg 洋蔥片 25Kg 青花菜切 15Kg 紅蘿蔔中丁 12Kg 咖哩粉(0.6K/小磨坊) 6盒 咖哩塊(1K甜*佛特蒙) 3盒	蜜汁豬排(70g)(補貼17圓) 生鮮大排9片(宏) 947片 白芝麻 1Kg 品高蜜汁烤肉醬(12K) 1桶	豆皮油菜 油菜(切) 68Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 豆皮(非基改*榮) 1.8Kg 蒜末 1Kg	紅棗蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 30Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 生香菇片 3Kg 紅棗(1斤) 1包 芹菜珠 0.6Kg		醣類： 77.5 g 脂肪： 31.7 g 蛋白質： 38.0 g 熱量： 754大卡
1月13日	五穀米飯	酥炸虱目魚柳(2-3尾/份)(\$6) 虱目魚柳(0.6K) 84包 五穀米 6Kg 香辣椒鹽粉(小磨坊) 1盒 地瓜粉(20Kg) 1袋	麻油薑母什錦 高麗菜切片 38Kg 肉片*立大 15Kg 玉米筍(切) 5Kg 杏鮑菇中丁 5Kg 凍豆腐(中丁4.5K) 3板 麻油(3K) 1桶 薑片 1Kg	炒有機菜 有機黑葉白菜切 69Kg 生鮮木耳絲 3Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蒜末 1Kg	茶壺湯 大白菜切 30Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 生香菇片 4Kg 柴魚片(0.6K) 2包 紅蘿蔔片 1Kg	草莓優酪乳(補貼15圓)	醣類： 75.2 g 脂肪： 28.8 g 蛋白質： 26.2 g 熱量： 666大卡
1月14日	白米飯	蔥香照燒雞 骨腿丁CAS 72Kg 洋蔥中丁 18Kg 彩椒片 5Kg 照燒醬(2.4K小魔坊) 3罐 青蔥段 1Kg 蒜末 1Kg	紅綠燈炒蛋 小黃瓜小丁 17Kg 玉米粒Q 15Kg 紅蘿蔔小丁 7Kg 蛋(6k/箱) 7箱	炒高麗菜 高麗菜切片 65Kg 肉絲*立大 3Kg 紅蘿蔔片 3Kg 蒜末 0.8Kg 蝦皮 0.6Kg	菌菇豆腐羹湯 金針菇 10Kg 豬大骨*立大 9Kg 豆腐中丁*7K 4板 秀珍菇 3Kg 生機枸杞(1斤) 1包 香菜 0.3Kg		醣類： 77.3 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 21.1 g 熱量： 598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：

約僱人員 **劉芳榕**

教師兼總務主任 **丁哲民**

校長

虎尾國民小學 **張美琳** 校長