

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第二學期第3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
2月21日 星期一 餐數 942	白米飯	春川炒雞	小瓜京醬肉絲	炒蚵白菜	淡水魚丸湯		醣類(g) 115
		骨腿(骨腿丁CAS) 75Kg	豆干(豆干片) 30Kg	蚵仔白菜(段) 70Kg	冬瓜中丁 42Kg		脂肪(g) 21.6
		甘藍(切片) 27Kg	花胡瓜片 24Kg	蕎麥 6Kg	小虱目魚丸(cas) 12Kg		蛋白質(g) 30.2
		韓式年糕(0.5K) 15包	豬前腿肉(肉絲-香里CAS) 18Kg	胡蘿蔔絲 3Kg	豬大骨(大骨-香里CAS) 6Kg		熱量(大卡) 775.2
		洋蔥粗絲 10Kg	青蔥珠 1Kg	木耳絲 2Kg	薑絲 0.5Kg	茂各	
		紅甜椒大丁 5Kg	甜麵醬-3K/十全 1盒	大蒜(蒜末) 0.6Kg	香菜 0.2Kg		
大蒜(蒜末) 0.6Kg	大蒜(蒜末) 0.6Kg	生機枸杞 0.6Kg					
		青蔥段 0.6Kg					
2月22日 星期二 餐數 942	蕎麥飯	菇菇佐紅燒豬排(\$8)	紅燒豆腐	珍菇炒油菜	海芽小魚湯		醣類(g) 109.3
		帶骨豬排(cas70-80g) 950片	傳統豆腐(大丁尺四)-盤 14盤	油菜切段 70Kg	洗選蛋 12Kg		脂肪(g) 25
		洋蔥粗絲 8Kg	洋蔥中丁 15Kg	秀珍菇 5Kg	豬大骨(大骨-香里CAS) 9Kg		蛋白質(g) 29
		香菇-切 3Kg	豬絞肉(絞肉-香里CAS) 6Kg	薑絲 0.6Kg	小魚干 2Kg		熱量(大卡) 778.2
		大蒜(蒜末) 0.5Kg	冷凍玉米粒(cas) 3Kg		青蔥珠 0.6Kg		
		香菜 0.2Kg	毛豆仁(CAS) 2Kg		乾裙帶菜 0.6Kg		
	青蔥珠 0.6Kg						
2月23日 星期三 餐數 942	白米飯	太祖蝦仁羹	麥克雞塊	鮑菇炒萵苣	奇美鮮肉包		醣類(g) 112.2
		包心白菜(切片) 48Kg 柴魚片(600g/包) 2包	冷凍雞塊(CAS) 1900個	萵苣切段 79Kg	鮮肉包(65g奇美CAS) 962個		脂肪(g) 30
		嘉楠肉羹(國產) 30Kg		杏鮑菇切片 3Kg			蛋白質(g) 27.6
		脆筍絲(kg) 17Kg		胡蘿蔔片 1.5Kg			熱量(大卡) 829.2
		洗選蛋 15Kg		大蒜(蒜末) 1Kg			
		蝦仁(Q) 9Kg		紅蔥頭(切碎) 0.6Kg			
		胡蘿蔔絲 4.5Kg					
		木耳絲 3Kg					
2月24日 星期四 餐數 942	白米飯	糖醋淋旗魚(\$10)	味噌燒肉	炒有機青江菜	香菇蛤仔雞湯	養樂多 純果汁(\$18)	醣類(g) 106
		裹粉旗魚排(75gCAS) 962個	甘藍(切片) 55Kg	有機青江菜(段) 70Kg	白蘿蔔中丁 25Kg		脂肪(g) 27.5
		洋蔥中丁 17Kg	豬大里肌(肉片CAS香里) 12Kg	木耳絲 1Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 15Kg		蛋白質(g) 28
		紅甜椒大丁 3Kg	胡蘿蔔片 5.5Kg	大蒜(蒜末) 0.5Kg	履歷蛤仔 9Kg		熱量(大卡) 783.5
		黃甜椒大丁 3Kg	木耳絲 5Kg		香菇-切 6Kg		
		蕃茄醬3K-歐美特 3罐	味噌-3K非基改 3盒		大蒜(蒜末) 0.6Kg		
	大蒜(蒜末) 1Kg			小蕃茄 5粒			
2月25日 星期五 餐數 942	五穀飯	三杯雞	枸杞南瓜蒸蛋	翠炒高麗菜	四神山藥排骨湯		醣類(g) 103
		骨腿(骨腿丁CAS) 78Kg	洗選蛋 46Kg	甘藍(切片) 65Kg	山藥-中丁 45Kg		脂肪(g) 25
		杏鮑菇頭切塊 12Kg	南瓜絲 10Kg	鴻喜菇 3Kg	豬上肩肉(排骨丁香里CAS) 12Kg		蛋白質(g) 29
		九層塔 1Kg	生機枸杞 0.6Kg	胡蘿蔔絲 2Kg	四神包 10包		熱量(大卡) 753
		寶斗麻油(3L-6桶/箱) 1桶		大蒜(蒜末) 0.6Kg	老薑片 0.5Kg		
		大蒜仁 0.6Kg		黑芝麻 0.3Kg			
		老薑片 0.6Kg					

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

午餐秘書：

教師兼
總務主任 丁哲民

校長：虎尾國民小學 張美琳 校長

設計