

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第2學期第4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
月							
日							
3月1日	胚芽米飯	<b>九層塔雞肉</b>	<b>蕃茄炒蛋</b>	<b>炒玉米筍油菜</b>	<b>刈菜蛤蠣排骨湯</b>	茂谷	醣類：81.7 g 脂肪：22.7 g 蛋白質：18.1 g 熱量：605大卡
星期二		骨腿丁CAS 75Kg 洋蔥片 15Kg 胚芽米 5Kg 甜麵醬(3K) 3桶 青蔥不切 1Kg 蒜末 1Kg 九層塔 0.5Kg	蕃茄切片 45Kg 蛋(12k/箱) 4箱 蕃茄醬(3K*可果*鐵) 2桶 青蔥珠 1Kg	油菜切 65Kg 玉米筍切 2Kg 蒜末 0.6Kg	刈菜仁中丁 28Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 蛤蠣 9Kg 紅棗(1斤) 1包 薑片 1Kg		
3月2日	白米飯	<b>南瓜炒米粉</b>	蜜汁豬排(70g)(補貼17圓)	<b>炒枸杞小白菜</b>	<b>小魚乾紫菜蛋花湯</b>		醣類：103.7 g 脂肪：30.5 g 蛋白質：38.4 g 熱量：842大卡
星期三		米粉 30Kg 乾香菇絲 1Kg 高麗菜切 30Kg 蝦皮 1Kg 絞肉*立大 27Kg 南瓜絲 18Kg 五穀米 5Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 生鮮木耳絲 3Kg 紅蔥碎1斤 2包	生鮮大排9片(宏) 949片 白芝麻 1Kg 品高蜜汁烤肉醬(12K) 1桶	小白菜切 70Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蒜末 0.8Kg 薑絲 0.8Kg	豬大骨(思牧CAS) 12Kg 小魚乾 3Kg 海帶芽(乾) 1Kg 蛋(12k/箱) 1箱 青蔥珠 0.6Kg		
3月3日	五穀米飯	酥炸虱目魚柳(2-3尾/份)(\$6)	<b>紅燒肉片佐香菇冬瓜</b>	<b>炒有機菜</b>	<b>羅宋湯</b>	草莓麵包(12圓) 蜜蛋蛋	醣類：97.9 g 脂肪：23.1 g 蛋白質：25.2 g 熱量：701大卡
星期四		虱目魚柳(0.6K) 84包 地瓜粉(20Kg) 1袋 香辣椒鹽粉(小磨坊) 1盒	冬瓜中丁 67Kg 肉片*立大 9Kg 生香菇片 5Kg 紅蘿蔔片 3Kg 薑片1斤 2包 青蔥段 0.6Kg	有機福山萵苣切 68Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 蒜末 1Kg	高麗菜切 25Kg 蕃茄切片 12Kg 中排骨(帶肉)(思) 6Kg 洋蔥中丁 5Kg 芹菜段 3Kg 蕃茄醬(3K*可果*塑) 1桶 月桂葉100g/包 1包		
3月4日	白米飯	<b>咖哩肉片</b>	<b>雪菜肉燥</b>	<b>炒肉絲高麗菜</b>	<b>玉米藥膳火鍋湯</b>		醣類：80.0 g 脂肪：34.5 g 蛋白質：37.3 g 熱量：779大卡
星期五		肉片*立大 63Kg 馬鈴薯中丁 28Kg 洋蔥中丁 10Kg 杏鮑菇片 6Kg 咖哩粉(1斤/盒) 5盒 紅蘿蔔中丁 4Kg 咖哩塊(1K甜*佛特蒙) 2盒	雪裡紅碎 38Kg 豆干丁 28Kg 絞肉*立大 6Kg 蒜末 1Kg 辣椒 0.5Kg	高麗菜切片 65Kg 肉絲*立大 3Kg 紅蘿蔔片 3Kg 蒜末 0.8Kg 蝦皮 0.6Kg	高麗菜切片 30Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 玉米段 8Kg 素藥膳麻油雞800g 8包 紅棗(1斤) 1包 薑絲 0.6Kg		

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：

約僱劉芳榕

校長：

虎尾國民小學 張美琳 校長

教師兼 丁哲民 總務主任