

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第2學期第5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
3月7日 星期一	白米飯	紅燒雞	螞蟻上樹	蔥燒美生菜	黑糖珍珠豆花	芭樂	醣類： 82.2 g 脂肪： 19.1 g 蛋白質： 17.5 g 熱量： 573大卡
		骨腿丁CAS 72Kg 白蘿蔔中丁 20Kg 紅蘿蔔中丁 6Kg 薑片 1Kg	高麗菜絲 46Kg 絞肉*立大 9Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 生鮮木耳片 3Kg 冬粉(3K) 2袋 豆瓣醬(3K) 2桶 乾香菇絲 0.6Kg	美生菜切 73Kg 絞肉*立大 6Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 紅蔥碎 0.6Kg	豆花(2K) 37盒 粉圓 12Kg 黑糖(0.6K) 5包		
3月8日 星期二	五穀米飯	糖醋雞燴年糕	小瓜雲耳炒絞肉	炒蝦皮高麗菜	肉骨茶湯		醣類： 84.5 g 脂肪： 18.9 g 蛋白質： 16.1 g 熱量： 573大卡
		骨腿丁CAS 75Kg 高麗菜切片 27Kg 韓式年糕(圓柱形)550g 15包 五穀米 5Kg 青蔥段 0.6Kg 蒜末 0.6Kg	小黃瓜片 35Kg 生鮮木耳片 9Kg 絞肉*立大 9Kg 鳳梨罐(3K) 5罐 香菜 0.6Kg 辣椒 0.6Kg	高麗菜切片 68Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜末 1Kg 蝦皮(斤) 1斤	冬瓜中丁 29Kg 中排骨(帶肉)(思) 12Kg 肉骨茶包 9包 紅棗(1斤) 1包 芹菜珠 0.4Kg		
3月9日 星期三	快樂兒童漢堡餐	大亨堡DIY	椒鹽加彩椒洋蔥炒蛋(補貼18)	椒鹽薯條	高麗菜玉米濃湯		醣類： 101.5 g 脂肪： 31.3 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 816大卡
		大亨堡(劃) 961個	國產雞柳條(粉)(大) 961片 洋蔥絲 20Kg 彩椒絲 5Kg 蛋(15k/箱) 3箱 蒜末 1Kg	馬鈴薯切條 70Kg 胡椒鹽(0.6K) 1盒	高麗菜絲 15Kg 黑胡椒粒(0.6K) 1包 洋蔥小丁 12Kg 馬鈴薯小丁 12Kg 玉米濃湯粉 6包 紅蘿蔔小丁 6Kg 鮮奶(光泉*家) 5桶 玉米粒罐(2.1K) 3罐 蛋(6k/箱) 1箱		
3月10日 星期四	白米飯	雞肉BBQ	金瓜香鬆蒸蛋	炒有機小松	金針花排骨湯	中華愛玉 小番茄五粒	醣類： 98.5 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 19.4 g 熱量： 682大卡
		骨腿丁CAS 72Kg 洋蔥中丁 18Kg 金針菇 5Kg 彩椒片 5Kg 烤肉醬(5K金蘭) 2桶 青蔥段 1Kg 蒜末 1Kg	南瓜絲 10Kg 蛋(12k/箱) 4箱 素肉鬆Kg 3Kg	有機小松菜切 69Kg 生鮮木耳絲 3Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蒜末 1Kg	中排骨(帶肉)(思) 12Kg 金針菇 5Kg 金針 1.5Kg 芹菜珠 1Kg		
3月11日 星期五	地瓜飯	馬鈴薯燉肉	三杯野菇雞柳(補貼4圓)	枸杞蒜香青江菜	菌菇豆腐羹湯		醣類： 92.2 g 脂肪： 28.7 g 蛋白質： 32.0 g 熱量： 754大卡
		肉丁*立大 69Kg 馬鈴薯中丁 25Kg 地瓜絲 20Kg 紅蘿蔔中丁 5Kg 壽喜燒醬(1.8K) 2桶 薑片 1Kg 青蔥段 0.6Kg	高麗菜切片 25Kg 薑片 0.6Kg 洋蔥片 16Kg 雞柳條 11Kg 杏鮑菇中丁 9Kg 秀珍菇 9Kg 麻油(3K) 1桶 九層塔 0.6Kg 蒜仁 0.6Kg	青江菜切 75Kg 枸杞(1斤) 1包 蒜末 0.6Kg	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		

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：

校長

人員劉芳裕

虎尾國民小學 張美琳 校長

教師兼 總務主任 丁哲民