

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第2學期第6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14日 星期一	白米飯	杏鮑菇焗雞 骨髓丁CAS 75Kg 杏鮑菇中丁 15Kg 紅蘿蔔中丁 9Kg 薑片 1Kg	偽東山鴨頭 海帶結 30Kg 豆干切角 27Kg 芋頭籤(1K/包) 20包 八角粒 0.6Kg 薑片 0.6Kg	炒蝦皮高麗菜 高麗菜切片 68Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜末 1Kg 蝦皮(斤) 1斤	蔬菜豆腐湯 小白菜切 15Kg 豬大骨(思牧CAS) 6Kg 蛋(30粒/盤/約1.8k) 5盤 豆腐中丁*7K 3板 海帶芽(濕*切) 2Kg	蓮霧	醣類： 75.9 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 20.3 g 熱量： 589大卡
3月15日 星期二	十穀米飯	柚香豬柳 肉絲*立大 69Kg 洋蔥絲 30Kg 杏鮑菇片 8Kg 十穀米 5Kg 蜂蜜柚子醬1k 5桶 柳橙汁(2.5L*濃) 1瓶	奶油培根玉米洋芋 馬鈴薯中丁 35Kg 綜合香料(250g) 1包 洋蔥片 15Kg 絞肉*立大 6Kg 碎培根 6Kg 玉米粒罐(2.1K) 5罐 毛豆仁(CAS/永昇) 3Kg 奶油 2Kg 鮮奶(光泉*家) 1桶	炒有機青松 有機青松菜切 63Kg 生鮮木耳絲 3Kg 蒜末 0.6Kg	紅棗蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 30Kg 中排骨*立大 9Kg 生香菇片 3Kg 紅棗(1斤) 1包 芹菜珠 0.6Kg		醣類： 86.9 g 脂肪： 35.5 g 蛋白質： 31.7 g 熱量： 800大卡
3月16日 星期三	白米飯	菇菇肉片燴飯 高麗菜切片 40Kg 肉片*立大 24Kg 金針菇 10Kg 小虱目魚丸CAS 9Kg 杏鮑菇片 9Kg 生香菇片 6Kg 紅蘿蔔片 3Kg 油蔥酥(1斤) 2包	鹹酥雞(\$15) 雞胸丁CAS 79Kg 地瓜切條 30Kg 胚芽米 5Kg 椒鹽粉600g飛馬 2盒 地瓜粉(20Kg) 1袋 九層塔 0.6Kg	炒枸杞小白菜 小白菜切 70Kg 蒜末 1Kg 生機枸杞(1斤) 1包	蛤蠣冬瓜排骨湯 冬瓜中丁 35Kg 中排骨*立大 9Kg 蛤蜊(彰化) 7Kg 薑片 0.8Kg		醣類： 84.2 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 39.7 g 熱量： 702大卡
3月17日 星期四	胚芽飯	蒲燒鮭魚片(補貼8元) 蒲燒鮭魚片45g 961片	麻婆豆腐 豆腐中丁*4.5K 16板 絞肉*立大 9Kg 毛豆仁(CAS/永昇) 4Kg 紅蘿蔔小丁 3Kg 辣豆瓣醬(3K) 1桶 青蔥珠 0.6Kg	蔥燒美生菜 美生菜切 74Kg 絞肉*立大 6Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 紅蔥碎 0.6Kg	芹菜魚丸大頭菜湯 結頭菜中丁 40Kg 小虱目魚丸CAS 9Kg 中排骨*立大 6Kg 芹菜珠 0.5Kg	蜂蜜蛋糕(12圓) 小番茄五粒	醣類： 125.2 g 脂肪： 29.7 g 蛋白質： 28.0 g 熱量： 884大卡
3月18日 星期五	白米飯	蔥爆雞丁 骨髓丁CAS 75Kg 小黃瓜片 18Kg 蒜末 0.8Kg 乾辣椒 0.4Kg	筍乾滷肉片(補貼3) 筍乾 46Kg 肉片*立大 15Kg 紅蘿蔔片 4Kg 熟花生 4Kg 薑片 0.6Kg	枸杞蒜香青江菜 青江菜切 76Kg 枸杞(1斤) 1包 蒜末 0.6Kg	肉骨茶湯 白蘿蔔中丁 30Kg 中排骨*立大 12Kg 肉骨茶包 9包 紅棗(1斤) 1包 芹菜珠 0.4Kg		醣類： 73.5 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 19.6 g 熱量： 580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：

校長：

教師兼總務主任 丁哲民

虎尾區虎尾國小 校長 蔡美琳