

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第2學期第7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21日 星期一	白米飯	<b>糖醋雞丁</b>	<b>豆瓣魚香肉絲</b>	<b>炒玉米筍油菜</b>	<b>綠豆薏仁湯</b>	雪梨蜜棗(蜜棗)	醣類： 110.6 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 19.4 g 熱量： 691大卡
		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	豆薯絲 45Kg 生鮮木耳絲 9Kg 肉絲*立大 9Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 豆瓣醬(3K) 2桶 青蔥珠 0.6Kg 蒜末 0.6Kg 薑末 0.6Kg	油菜切 65Kg 玉米筍切 2Kg 蒜末 0.6Kg	小薏仁 15Kg 綠豆 15Kg		
3月22日 星期二	糙米飯	<b>海結花生滷肉</b>	<b>小魚乾花瓜炒豆干</b>	<b>炒枸杞有機荷葉白菜</b>	<b>蛤蠣冬瓜排骨湯</b>		醣類： 87.1 g 脂肪： 36.7 g 蛋白質： 36.3 g 熱量： 824大卡
		肉丁*立大 72Kg 紅蘿蔔中丁 10Kg 海帶結 10Kg 熟花生 5Kg 糙米 5Kg 青蔥段 1Kg 蒜仁 0.6Kg 薑片 0.6Kg	小黃瓜片 40Kg 豆干片 20Kg 肉絲*立大 6Kg 紅蘿蔔片 5Kg 小魚乾 1Kg 蒜末 1Kg	有機荷葉白菜切 70Kg 蒜末 1Kg 生機枸杞(1斤) 1包	冬瓜中丁 35Kg 中排骨*立大 12Kg 蛤蠣(彰化) 7Kg 薑片 0.8Kg		
3月23日 星期三	麵食	<b>義式肉醬麵</b>	<b>無骨香雞排(補貼13圓)</b>	<b>炒蝦皮高麗菜</b>	<b>南瓜濃湯</b>		醣類： 193.3 g 脂肪： 32.9 g 蛋白質： 53.4 g 熱量： 1277大卡
		義大利麵 126Kg 蘑菇醬(3K台塑) 2桶 洋蔥小丁 35Kg 蒜末 1Kg 絞肉*立大 30Kg 青花菜(冷)CAS 10Kg 紅蘿蔔小丁 8Kg 毛豆仁(CAS/永昇) 3Kg 義大利醬(3K) 3桶 蕃茄醬(3K*可果*鐵) 3桶	無骨香雞排(9) 961片	高麗菜切片 68Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜末 1Kg 蝦皮(斤) 1斤	南瓜小丁去皮 30Kg 馬鈴薯小丁 12Kg 玉米粒罐(2.1K) 7罐 玉米濃湯粉 5包 洋蔥小丁 5Kg 鮮奶(光泉*家) 3桶		
3月24日 星期四	胚芽飯	<b>照燒虱目魚柳(2-3尾/份)(\$6)</b>	<b>三杯豆腐</b>	<b>蒜香木須青江菜</b>	<b>枸杞香菇雞湯</b>	麻吉可頌(12圓) 芭樂	醣類： 104.5 g 脂肪： 34.4 g 蛋白質： 34.7 g 熱量： 868大卡
		虱目魚柳(0.6K) 85包 胚芽米 5Kg 照燒醬(2k裝) 3罐 地瓜粉(20Kg) 1袋	三角油腐丁(25g) 47Kg 洋蔥片 15Kg 紅蘿蔔片 5Kg 彩椒片 5Kg 薑片 1Kg 九層塔 0.6Kg	青江菜切 76Kg 生鮮木耳絲 3Kg 蒜末 0.6Kg	白蘿蔔中丁 30Kg 骨腿丁CAS 9Kg 生香菇 3Kg 生機枸杞(1斤) 1包 乾香菇 0.3Kg		
3月25日 星期五	白米飯	<b>蘑菇洋蔥豬柳條(補貼6)</b>	<b>紅蘿蔔炒蛋</b>	<b>蔥燒肉燥蘿蔓</b>	<b>味噌海芽小魚乾湯</b>		醣類： 74.0 g 脂肪： 35.1 g 蛋白質： 36.4 g 熱量： 764大卡
		豬柳*立大 72Kg 洋蔥片 13Kg 三色豆CAS 3Kg 蘑菇醬(3K) 3罐 青蔥珠 1Kg	紅蘿蔔絲 33Kg 彩椒絲 3Kg 蛋(15k/箱) 3箱 青蔥珠 0.6Kg	小蘿蔓切 74Kg 絞肉*立大 6Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 紅蔥碎 0.6Kg	洋蔥絲 5Kg 海帶芽(濕*切) 5Kg 味噌(3K) 3箱 小魚乾 1.5Kg 青蔥珠 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：

校長：

人資劉芳榕  
教師兼總務主任 丁哲民

虎尾國民小學 張美琳 校長