

# A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第二學期第9週食譜設計

材料用量

H

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
月							
日							
月							
日							
4月6日	星期三	<b>鮮蔬炒烏龍麵</b> 小烏龍麵 118Kg 蒜泥 1.2Kg 甘藍(切片) 50Kg 香菜 0.3Kg 豬前腿肉(肉絲-香里CAS) 24Kg 洋蔥中丁 9Kg 木耳絲 4Kg 油蔥酥(600g) 3包 芹菜切段 3Kg 胡蘿蔔絲 3Kg	<b>魯福州丸</b> 福州丸(CAS) 970個 小磨坊滷包(小包)-菜金 1包	<b>鮮菇佐雙花</b> 白花菜處理好 33Kg 青花菜處理好 33Kg 珊瑚菇 9Kg 胡蘿蔔片 5Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	<b>味噌豆腐湯</b> 傳統豆腐(大丁尺四)-盤 9盤 洋蔥中丁 3Kg 味噌-3K非基改 2盒 柴魚片(600g/包) 1包 乾裙帶菜(0.6k) 1包		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5
4月7日	星期四	<b>酥炸土魷魚</b> 土魷魚塊(Q) 1940條 香辣椒鹽粉 1盒	<b>原味咖哩</b> 馬鈴薯(中丁) 45Kg 洋蔥中丁 20Kg 胡蘿蔔中丁 12Kg 豬前腿肉(肉絲-香里CAS) 9Kg 佛蒙特甜味咖哩塊 3盒 小磨坊咖哩粉 2盒	<b>炒有機荷葉白菜</b> 有機荷葉白菜(段) 66Kg 五穀米 5Kg 香菇-切 3Kg 胡蘿蔔絲 2Kg 薑絲 0.6Kg	<b>香菇蛤仔雞湯</b> 白蘿蔔中丁 25Kg 骨腿(骨腿丁CAS) 15Kg 履歷蛤仔 9Kg 香菇-切 6Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	千巧谷北海道牛奶(83%) 小番茄五粒	醣類(g) 108.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 34.8 熱量(大卡) 761.3
4月8日	星期五	<b>糙米飯</b> 骨腿(骨腿丁CAS) 75Kg 甘藍(切片) 27Kg 韓式年糕(0.5k條狀) 15包 洋蔥粗絲 10Kg 紅甜椒大丁 5Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg 青蔥段 0.6Kg	<b>玉米燴蝦仁(\$3.5)</b> 玉米粒(Q) 42Kg 蝦仁(Q) 12Kg 馬鈴薯(小丁) 3Kg 胡蘿蔔小丁 2Kg 青蔥珠 0.6Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	<b>枸杞菠菜</b> 菠菜切段 75Kg 糙米 5Kg 木耳絲 3Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg 生機枸杞 0.6Kg	<b>鮮蔬排骨湯</b> 小白菜切段 23Kg 洗選蛋 15Kg 豬上肩肉(排骨丁香里CAS) 6Kg 青蔥珠 0.6Kg	香蕉	醣類(g) 100 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 706

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  
 大賢劉芳裕  
 午餐秘書

設計

校長：虎尾國民小學 張美琳  
 校長

教師兼  
 總務主任 丁哲民