

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第二學期第10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
4月11日 星期一	地瓜飯	懷舊鐵路大排(\$12)	田園玉米	鮮菇炒油菜	青檸愛玉凍	芭樂	醣類(g)
		鐵路懷舊大排(國產80入).970個	玉米粒(Q) 42Kg	油菜切段 66Kg	愛玉(5K) 16包		92.5
餐數 940		小磨坊滷包(小包) 5包	毛豆仁(CAS) 7Kg	(黃)地瓜粗絲 5Kg	檸檬-(國產) 12粒		脂肪(g)
		白芝麻 0.3Kg	馬鈴薯(小丁) 3Kg	秀珍菇 3Kg	現榨檸檬汁 1瓶		20
			胡蘿蔔小丁 2Kg	生機枸杞 0.6Kg			蛋白質(g)
			青蔥珠 0.6Kg	薑絲 0.6Kg			30.5
			大蒜(蒜末) 0.3Kg				熱量(大卡)
							672
4月12日 星期二	紫米飯	夏日梅果雞	蛤仔翡翠蒸蛋	翠炒高麗菜	金針排骨湯		醣類(g)
		骨髓(骨髓丁CAS) 75Kg	洗選蛋 48Kg	甘藍(切片) 70Kg	生香菇對切 10Kg	92.5	
餐數 940		紫蘇梅-3kg/桶 2桶	冷凍翡翠(300g) 10盒	鴻喜菇 3Kg	白精靈菇對切 10Kg		脂肪(g)
		鳳梨罐頭-大 2罐	履歷蛤仔 9Kg	木耳絲 2Kg	豬上肩肉(小排骨-香里CAS) 9Kg		22.1
		青蔥段 1Kg		日式炸豆皮(豆皮) 1Kg	青蔥珠 0.5Kg		蛋白質(g)
		大蒜(蒜末) 0.5Kg		大蒜(蒜末) 0.6Kg	乾金針 0.4Kg		31.9
		老薑片 0.5Kg					熱量(大卡)
							696.5
4月13日 星期三	白米飯	噴水雞肉飯(\$10)	阿婆滷蛋	清燙甘藷菜	蘿蔔玉米湯		醣類(g)
		調味雞肉絲(元) 63Kg	水煮蛋(滷蛋) 970個	甘藷葉(處理好) 70Kg	白蘿蔔中丁 42Kg	92.5	
餐數 940		筍乾-切5公分 15Kg	小磨坊滷包(小包)-菜金 4包	豬絞肉(絞肉-香里CAS) 6Kg	新鮮玉米塊 12Kg		脂肪(g)
		花胡瓜片 6Kg	白芝麻 0.2Kg	大蒜(蒜末) 0.5Kg	豬大骨(大骨-香里CAS) 6Kg		20.6
		大蒜(蒜末) 1Kg			芹菜珠 0.5Kg		蛋白質(g)
		油蔥酥(600g) 2包					31.9
		青蔥珠 1Kg					熱量(大卡)
		蒜頭酥0.6 1包					683
4月14日 星期四	白米飯	豆酥蒸鮮魚	麻婆豆腐	秀菇有機青江菜	養生山藥湯	進口蜜棗兩粒	醣類(g)
		鯊魚(切片Q) 970片	傳統豆腐(大丁尺四)-盤 16盤	有機青江菜(段) 68Kg	山藥-中丁 45Kg		93.5
餐數 940		豆酥 3包	洋蔥中丁 12Kg	秀珍菇 3Kg	豬上肩肉(排骨丁香里CAS) 9.5Kg		脂肪(g)
		青蔥珠 0.6Kg	豬絞肉(絞肉-香里CAS) 9Kg	胡蘿蔔片 1.5Kg	生機枸杞 1Kg		20.3
		薑絲 0.3Kg	紅甜椒絲 3Kg	大蒜(蒜末) 0.6Kg	生機紅棗 1Kg		蛋白質(g)
		辣椒切 0.2Kg	辣豆瓣醬(3K) 1桶		薑絲 0.5Kg		31.4
			青蔥珠 0.5Kg				熱量(大卡)
							682.3
4月15日 星期五	五穀飯	義式南瓜燉肉	小魚青椒炒豆干	紅絲蚶白菜	法式蔬菜燉雞湯		醣類(g)
		豬大里肌(肉片CAS香里) 72Kg	豆干(豆干片) 35Kg	蚶仔白菜(段) 68Kg	甘藍(切片) 45Kg	99	
餐數 940		南瓜-大丁 27Kg	青椒大丁 20Kg	胡蘿蔔絲 3Kg	蕃茄中丁 15Kg		脂肪(g)
		洋蔥大丁 12Kg	小魚干 9Kg	木耳絲 2Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 12Kg		20.9
		毛豆仁(CAS) 5Kg	大辣椒不辣 0.6Kg	大蒜(蒜末) 0.6Kg	洋蔥大丁 9Kg		蛋白質(g)
		大蒜仁 0.6Kg			芹菜切段 5Kg		33.4
					統一鮮奶(936ml) 3瓶		熱量(大卡)
				月桂葉(玻) 1瓶			717.7
				大蒜仁 0.3Kg			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產新鮮豬肉

午餐秘書：

人員劉芳榕

校長

虎尾國民小學 張美琳 校長

設計

教師兼總務主任 丁哲民