

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第二學期第11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18日 星期一	白米飯	蒙古烤肉 豬大里肌(肉片CAS香里) 63Kg 豆干(豆干片) 15Kg 綠豆芽(豆芽菜) 9Kg 洋蔥粗絲 8Kg 青蔥段 1Kg 大蒜(蒜末) 0.5Kg	金沙杏鮑菇 鴨熟鹹蛋(鹹蛋) 135個 杏鮑菇頭切塊 48Kg 冷凍青豆仁 12Kg 青蔥珠 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg 大辣椒不辣 0.3Kg 白芝麻 0.3Kg	珍菇炒油菜 油菜切段 66Kg 秀珍菇 5Kg 薑絲 0.6Kg	養氣人蔘雞湯 白蘿蔔中丁 35Kg 人蔘雞中藥包 10包 骨髓(骨髓丁CAS) 15Kg 大蒜仁 1Kg 生機紅棗 0.6Kg 老薑片 0.6Kg	黑無籽葡萄 4粒	醣類(g) 97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5
餐數	941						
4月19日 星期二	玉米飯	蜜汁雞腿(\$20) 棒棒腿(casD5) 970隻 蜜汁烤肉醬(3K)-品高 3桶 青蔥段 1Kg 熟白芝麻 0.6Kg	塔香海帶根 海帶根 55Kg 豬前腿肉(肉絲-香里CAS) 9Kg 紅甜椒絲 5Kg 九層塔-去梗 1Kg 大蒜(蒜末) 0.3Kg	枸杞蚵白菜 蚵仔白菜(段) 65Kg 蕎麥 6Kg 胡蘿蔔絲 3Kg 木耳絲 2Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg 生機枸杞 0.6Kg	鮮蔬大滷湯 包心白菜(切片) 30Kg 豬大里肌(肉片CAS香里) 9Kg 鮮筍絲 8Kg 豬大骨(大骨-香里CAS) 6Kg 洗選蛋 5Kg 傳統豆腐(小丁尺四)-盤 5盤 胡蘿蔔絲 3Kg 木耳絲 2.5Kg		醣類(g) 97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5
餐數	941						
4月20日 星期三	白米飯	古早味鹹粥 甘藍(粗絲) 32Kg 洋蔥中丁 12Kg 豬絞肉(絞肉-香里CAS) 12Kg 玉米粒(Q) 10Kg 香菇-切 9.5Kg 胡蘿蔔小丁 8Kg 油蔥酥(600g) 2包 青蔥珠 1Kg	香滷豬排 生鮮里肌肉排 950片 小磨坊滷包(小包)-菜金 5包	胡麻有機豆芽菜 有機豆芽菜 94Kg 胡蘿蔔絲 5Kg 胡麻醬(1k) 3瓶	滷肉脆筍包 南山魯肉脆筍包 970個		醣類(g) 90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671
餐數	941						
4月21日 星期四	蕎麥飯	蒲燒鮭魚 蒲燒鮭魚(國產) 970片 洋蔥粗絲 6Kg 白芝麻 0.5Kg	滷肉燥 小豆干(1/4)非基改 32Kg 豬絞肉(絞肉-香里CAS) 24Kg 鵪鶉蛋(鵪鶉蛋Q) 9Kg 新鮮玉米筍片 5Kg 素皮絲(泡水切) 3Kg	豆皮青江菜 青江菜切段 63Kg 玉米粒(Q) 10Kg 非基改豆皮 1.8Kg 胡蘿蔔片 1.5Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	刺瓜排骨湯 刺瓜片 35Kg 豬上肩肉(排骨丁香里CAS) 9Kg 胡蘿蔔中丁 3Kg 薑絲 0.3Kg	北海道杯子蛋糕(\$16) 小番茄五粒	醣類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724
餐數	941						
4月22日 星期五	芝麻飯	糖醋排骨 豬上肩肉(排骨丁香里CAS) 36Kg 豬前腿肉(肉丁cas香里) 30Kg 洋蔥中丁 24Kg 雙色甜椒粗絲 9Kg 歐美特蕃茄醬(3L-6桶/箱) 2罐 老薑片 1Kg	枸杞南瓜蒸蛋 洗選蛋 48Kg 南瓜絲 10Kg 生機枸杞 0.6Kg	清燙甘藷菜 甘藷葉(處理好) 70Kg 豬絞肉(絞肉-香里CAS) 6Kg 大蒜(蒜末) 0.5Kg	牛蒡珍菇玉米湯 新鮮玉米塊 27Kg 牛蒡切片 10Kg 秀珍菇 6Kg 豬上肩肉(排骨丁香里CAS) 9Kg		醣類(g) 100 脂肪(g) 19.5 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 701.5
餐數	941						

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

午餐秘書：

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