

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第二學期第12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25日 星期一	白米飯	鹽酥雞	香菇蒸蛋	紅絲青江菜	黑糖檸檬山粉圓	香蕉	醣類(g)	
		帶皮雞胸丁(CAS) 75Kg 天婦羅(甜不辣白片切) 24Kg 地瓜粉完整(1k) 5包 洗選蛋 4Kg 香辣椒鹽粉 1盒	洗選蛋 53Kg 胡蘿蔔絲 9Kg 香菇-切 6Kg 吻仔魚 3Kg 青蔥珠 1Kg	青江菜切段 66Kg 胡蘿蔔片 1.5Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg	黑糖(20包/箱-450g) 7包 山粉圓 5Kg 二砂(1kg) 4包 現榨檸檬汁 2瓶		100 脂肪(g) 23 蛋白質(g) 35 熱量(大卡) 747	
餐數	938							
4月26日 星期二	白米飯	荷葉糯米蒸雞(\$8)	三杯猴頭菇(\$5)	鮮菇甘藷菜	巧達濃湯		醣類(g)	
		骨腿(骨腿丁CAS) 75Kg 白米 自備 鴨熟鹹蛋(鹹蛋黃) 30個 圓糯米 25Kg 荷葉(0.6K) 3包 紅棗(600g*包) 1包 油蔥酥(600g) 1包 乾香菇絲(Kg) 0.6Kg	百頁豆腐-24丁 33Kg 杏鮑菇頭切塊 27Kg 原味猴頭菇包 6包 木耳切片 3Kg 麻油(3L-6桶/箱) 1桶 薑片 0.4Kg 九層塔 0.3Kg	甘藷葉(處理好) 70Kg 香菇切片 3Kg 大蒜(蒜末) 0.5Kg	南瓜-小丁 35Kg 玉米粒(Q) 15Kg 馬鈴薯(小丁) 15Kg 洋蔥小丁 8Kg 豬絞肉(絞肉-香里CAS) 6Kg 玉米濃湯粉(1K) 5包	97.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 34.5 熱量(大卡) 721.5		
餐數	938							
4月27日 星期三	湯麵	廟東排骨酥麵(\$5)	酥炸菜捲	炒不結球萵苣	澎湃滷味		醣類(g)	
		小烏龍麵 123Kg 青蔥珠 0.6Kg 排骨酥(國產) 42Kg 香菜 0.5Kg 小白菜切段 20Kg 白蘿蔔中丁 20Kg 綠豆芽(豆芽菜) 15Kg 胡蘿蔔中丁 10Kg 油蔥酥(600g) 2包 芹菜珠 0.6Kg	素菜捲 960個	不結球萵苣切段 70Kg 豬絞肉(絞肉-香里CAS) 6Kg 大蒜(蒜末) 1Kg	甘藍(切片) 33Kg 小磨坊滷包(小包) 10包 小三角油豆腐 10Kg 鵪鶉蛋(鵪鶉蛋Q) 9Kg 秀珍菇 6Kg 新鮮玉米筍切小段 6Kg 胡蘿蔔中丁 3Kg	90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671		
餐數	938							
4月28日 星期四	小米飯	泰式酸辣魚	絲瓜炒蛋	有機青油菜	鮮筍排骨湯	義美雞蛋布丁(\$18) 芭樂	醣類(g)	
		鯊魚(切片Q) 960片 洋蔥中丁 15Kg 泰式酸辣醬 5瓶 香菜 0.2Kg	絲瓜片 72Kg 洗選蛋 15Kg 胡蘿蔔絲 3Kg 青蔥珠 0.6Kg 薑絲 0.6Kg 蝦米(冬蝦) 0.2Kg	有機青油菜(段) 68Kg 秀珍菇 6Kg 生機枸杞 0.6Kg 薑絲 0.6Kg	竹筍粗絲 35Kg 小貢丸(慶豐) 6Kg 豬上肩肉(排骨丁香里CAS) 6Kg 芹菜珠 0.5Kg		92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	
餐數	938							
4月29日 星期五	五穀飯	鐵板蘑菇豬柳	蒜味豆薯	爽口高麗菜	虱目魚丸湯		醣類(g)	
		豬後腿肉(豬柳-香里) 63Kg 洋蔥粗絲 12Kg 青椒絲 6Kg 紅甜椒絲 6Kg 蘑菇醬-3kg/桶-菜金 3桶 青蔥段 1Kg 黑胡椒醬(2.7K) 1罐	豆薯粗絲 42Kg 鮮筍絲 15Kg 豬前腿肉(肉絲-香里CAS) 9Kg 木耳絲 3Kg 胡蘿蔔絲 2Kg 大蒜(蒜末) 0.5Kg	甘藍(切片) 70Kg 胡蘿蔔絲 2Kg 大蒜(蒜末) 0.6Kg 蝦皮 0.2Kg	冬瓜中丁 42Kg 小虱目魚丸(Q) 12Kg 豬大骨(大骨-香里CAS) 6Kg 薑絲 0.5Kg 香菜 0.2Kg	100 脂肪(g) 21.9 蛋白質(g) 33.6 熱量(大卡) 731.5		
餐數	938							

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

設計

午餐秘書：

校長：

虎尾國民小學 張美琳 校長

約僱人員 劉芳榕

教師兼總務主任 丁哲民