

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第2學期第13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
5月2日 星期一	白米飯	紅燒肉	媽蟻上樹	炒小白菜	黑糖仙草	紐西蘭蘋果	醣類： 74.9 g 脂肪： 24.6 g 蛋白質： 27.0 g 熱量： 633大卡
		肉丁*立大 66Kg	高麗菜絲 47Kg	小白菜切 68Kg	仙草凍 90Kg		
餐數 940		白蘿蔔中丁 18Kg	絞肉*立大 9Kg	生鮮木耳絲 3Kg	鮮奶(光泉*家) 5桶		
		紅蘿蔔中丁 6Kg	紅蘿蔔絲 6Kg	生機枸杞(1斤) 1包	黑糖(Kg) 3Kg		
		生香菇片 3Kg	冬粉(3K) 2袋	蒜末 1Kg			
		薑片 1Kg	豆瓣醬(3K) 2桶				
			乾香菇絲 0.3Kg				
5月3日 星期二	五穀米飯	糖醋雞燴年糕	青蔥蕃茄蛋豆腐	蔥燒蘿蔓	肉骨茶湯		醣類： 88.3 g 脂肪： 21.1 g 蛋白質： 18.9 g 熱量： 619大卡
		骨髓丁CAS 72Kg	蕃茄切片 55Kg	小蘿蔓切 74Kg	冬瓜中丁 29Kg		
餐數 940		高麗菜切片 27Kg	豆腐中丁*4.5K 6板	絞肉*立大 6Kg	中排骨*立大 12Kg		
		韓式年糕(圓柱形)550g 15包	蛋(30粒/盤/約1.8k) 6盤	紅蘿蔔絲 3Kg	肉骨茶包 9包		
		五穀米 5Kg	蕃茄醬(3K*可果*鐵) 2桶	紅蔥碎 0.6Kg	紅棗(1斤) 1包		
		青蔥段 0.6Kg	青蔥段 1Kg		芹菜珠 0.4Kg		
		蒜末 0.6Kg					
5月4日 星期三	快樂兒童漢堡餐	大亨堡DIY	椒鹽蕃薯條	高麗菜玉米濃湯			醣類： 104.6 g 脂肪： 31.6 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 832大卡
		大亨堡(劃) 960個	國產雞柳條(粉)(大) 960片	馬鈴薯切條 70Kg	高麗菜絲 30Kg 黑胡椒粒(0.6K) 1包		
餐數 940		蕃茄醬包 960包	胡椒鹽(0.6K) 1盒	洋蔥小丁 10Kg			
		洋蔥絲 20Kg		馬鈴薯小丁 10Kg			
		彩椒絲 5Kg		玉米濃湯粉 6包			
		蛋(15k/箱) 3箱		鮮奶(光泉*家) 5桶			
		蒜末 1Kg		玉米粒罐(2.1K) 3罐			
				紅蘿蔔小丁 3Kg			
				蛋(6k/箱) 1箱			
5月5日 星期四	糙米飯	蒲燒鱈魚片(補貼8元)	金瓜香鬆蒸蛋	炒有機青松	小魚乾紫菜蛋花湯	蜂蜜蛋糕(12圓) 芭樂	醣類： 116.3 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 25.8 g 熱量： 779大卡
		蒲燒鱈魚片45g 960片	南瓜絲 10Kg	有機青松菜切 70Kg	豬大骨(思牧CAS) 12Kg		
餐數 940		糙米 5Kg	蛋(30粒/盤/約1.8k) 5盤	生機枸杞(1斤) 1包	小魚乾 3Kg		
			素肉鬆Kg 3Kg	蒜末 1Kg	海帶芽(乾) 1Kg		
			蛋(12k/箱) 3箱		蛋(12k/箱) 1箱		
					青蔥珠 0.6Kg		
5月6日 星期五	白米飯	雞肉BBQ	小瓜雲耳炒絞肉	枸杞蒜香青江菜	菌菇豆腐羹湯		醣類： 81.6 g 脂肪： 20.4 g 蛋白質： 17.5 g 熱量： 576大卡
		骨髓丁CAS 69Kg	小黃瓜片 35Kg	青江菜切 75Kg	豬大骨(思牧CAS) 9Kg		
餐數 940		洋蔥中丁 18Kg	絞肉*立大 12Kg	枸杞(1斤) 1包	豆腐中丁*7K 4板		
		金針菇 5Kg	生鮮木耳切細條 6Kg	蒜末 0.6Kg	秀珍菇 3Kg		
		彩椒片 4Kg	鳳梨罐(3K) 5罐		翡翠(KG) 3Kg		
		烤肉醬(5K金蘭) 2桶	辣椒 0.6Kg		生機枸杞(1斤) 1包		
		青蔥段 1Kg	香菜 0.3Kg		香菜 0.3Kg		
	蒜末 1Kg						

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：

約僱人員 劉芳榕

教師兼總務主任 丁哲民

虎尾國民小學 校長 張美琳