

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第2學期第14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9日 星期一	白米飯	鵝蛋肉燥 絞肉*立大 69Kg 鵝蛋 10Kg 洋蔥小丁 9Kg 黑糯米 5Kg 油蔥酥(1斤) 3包 紅蘿蔔小丁 3Kg 青蔥珠 0.6Kg	豆瓣魚香肉絲 豆薯絲 45Kg 生鮮木耳絲 9Kg 肉絲*立大 9Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 豆瓣醬(3K) 2桶 青蔥珠 0.6Kg 蒜末 0.6Kg 薑末 0.6Kg	枸杞蒜香青江菜 青江菜切 75Kg 枸杞(1斤) 1包 蒜末 0.6Kg	紅棗蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 30Kg 中排骨*立大 9Kg 生香菇片 3Kg 紅棗(1斤) 1包 芹菜珠 0.6Kg	香蕉	醣類： 81.1 g 脂肪： 32.4 g 蛋白質： 33.8 g 熱量： 751大卡
餐數 940							
5月10日 星期二	紫米飯	壽喜燒馬鈴薯燉肉 肉丁*立大 69Kg 馬鈴薯中丁 25Kg 紅蘿蔔中丁 5Kg 壽喜燒醬(1.8K) 4桶 薑片 1Kg 青蔥段 0.6Kg	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔絲 33Kg 彩椒絲 3Kg 蛋(15k/箱) 3箱 青蔥珠 0.6Kg	炒蝦皮高麗菜 高麗菜切片 68Kg 金針菇 3Kg 蒜末 1Kg 蝦皮(斤) 1斤	蔬菜豆腐湯 小白菜切 15Kg 豬大骨(思牧CAS) 6Kg 蛋(30粒/盤/約1.8k) 5盤 豆腐中丁*7K 3板 海帶芽(濕*切) 2Kg		醣類： 74.4 g 脂肪： 29.6 g 蛋白質： 34.5 g 熱量： 706大卡
餐數 940							
5月11日 星期三	白米飯	菇菇肉片燴飯 高麗菜切片 40Kg 油蔥酥(1斤) 2包 肉片*立大 24Kg 小貢丸(嘉楠CAS) 9Kg 杏鮑菇片 9Kg 生香菇片 6Kg 玉米筍切片 5Kg 燕麥 5Kg 紅蘿蔔片 3Kg	酥炸虱目魚柳(2-3尾/份)(\$11) 虱目魚柳(0.6K) 85包 地瓜粉(20Kg) 1袋 香辣椒鹽粉(小磨坊) 1盒	炒枸杞小白菜 小白菜切 70Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蒜末 1Kg	蛤蠣冬瓜排骨湯 冬瓜中丁 35Kg 中排骨*立大 9Kg 蛤蠣(彰化) 7Kg 薑片 0.8Kg		醣類： 73.6 g 脂肪： 28.7 g 蛋白質： 27.8 g 熱量： 668大卡
餐數 940							
5月12日 星期四	燕麥飯	紅燒雞腿(補貼13圓)(95-100g/支) 雞腿D6 958支 紅蘿蔔片 3Kg 滷包(小磨坊) 1袋 八角粒 0.6Kg 青蔥段 0.6Kg 薑片 0.6Kg	麻婆豆腐 豆腐中丁*4.5K 13板 絞肉*立大 9Kg 毛豆仁(CAS/永昇) 4Kg 辣豆瓣醬(3K) 1桶 青蔥珠 0.6Kg	炒玉米筍有機小松菜 有機小松菜切 65Kg 玉米筍切 2Kg 蒜末 0.6Kg	芹菜魚丸黃瓜湯 刺瓜片 40Kg 小虱目魚丸CAS 9Kg 中排骨*立大 6Kg 芹菜珠 0.5Kg	低糖養樂多(二圓) 無籽黑葡萄六粒	醣類： 99.9 g 脂肪： 33.7 g 蛋白質： 43.2 g 熱量： 883大卡
餐數 940							
5月13日 星期五	白米飯	蔥爆雞丁 骨腿丁CAS 75Kg 小黃瓜片 10Kg 洋蔥片 8Kg 蒜末 0.8Kg 乾辣椒 0.4Kg	鮮筍炒肉片(補貼3) 鮮筍片 50Kg 肉片*立大 15Kg 生鮮木耳絲 2Kg 紅蘿蔔片 2Kg 薑片 0.6Kg	蔥燒蘿蔓 小蘿蔓切 74Kg 生香菇片 3Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 紅蔥碎 0.6Kg	羅宋湯 高麗菜切 25Kg 蕃茄切片 12Kg 中排骨*立大 6Kg 洋蔥中丁 5Kg 芹菜段 3Kg 月桂葉100g/包 2包 蕃茄醬(3K*可果*塑) 1桶		醣類： 73.3 g 脂肪： 19.2 g 蛋白質： 15.3 g 熱量： 527大卡
餐數 940							

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：

虎尾國小 張美琳 校長

人員 劉芳榕

教師兼 總務主任 丁哲民