

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第2學期第16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23日 星期一	白米飯	回鍋肉片	歐巴部隊鍋	蔥燒肉燥蘿蔓	魚丸排骨湯	台灣葡萄五粒	醣類： 101.1 g 脂肪： 30.3 g 蛋白質： 34.5 g 熱量： 820大卡
		肉片*立大 66Kg 洋蔥片 20Kg 彩椒片 5Kg 青蔥段 1Kg 蒜末 1Kg	高麗菜切片 54Kg 小黑輪條CAS 9Kg 韓式年糕(圓柱形)550g 9包 泡菜(愛心屋) 6Kg 百頁中丁*菜 4Kg 木耳絲 3Kg 青蔥段 1Kg 蒜末 1Kg	小蘿蔓切 74Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 絞肉*立大 3Kg 油蔥酥(1斤) 2包	白蘿蔔中丁 24Kg 小虱目魚丸CAS 12Kg 中排骨*立大 9Kg 紅蘿蔔中丁 2Kg 芹菜珠 0.6Kg		
5月24日 星期二	燕麥飯	傳家炒肉燥	紅燒肉片佐香菇冬瓜	炒肉絲高麗菜	鮮蔬雞湯		醣類： 93.8 g 脂肪： 37.1 g 蛋白質： 34.7 g 熱量： 847大卡
		絞肉*立大 73Kg 洋蔥小丁 9Kg 玉米粒Q 8Kg 燕麥 5Kg 紅蘿蔔小丁 3Kg 素皮絲切絲*濕 3Kg 油蔥酥(1斤) 2包 青蔥珠 0.6Kg	冬瓜中丁 66Kg 肉片*立大 9Kg 生香菇片 3Kg 薑片1斤 2包 青蔥段 0.6Kg	高麗菜切片 65Kg 肉絲*立大 3Kg 紅蘿蔔片 3Kg 蒜末 0.8Kg 蝦皮 0.6Kg	高麗菜切片 25Kg 骨腿丁CAS 12Kg 蕃茄切片 5Kg 月桂葉100g/包 1包 薑絲 0.8Kg		
5月25日 星期三	白米飯	南瓜炒米粉	雞米花(\$13)	炒枸杞有機荷葉白菜	小魚乾紫菜蛋花湯		醣類： 102.4 g 脂肪： 39.1 g 蛋白質： 35.1 g 熱量： 896大卡
		米粉 30Kg 紅蔥碎1斤 2包 高麗菜切 30Kg 乾香菇絲 1Kg 絞肉*立大 27Kg 蝦皮 1Kg 南瓜絲 18Kg 五穀米 5Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 生鮮木耳絲 3Kg 油蔥酥(1斤) 2包	雞米花*東(3k裝) 24包	有機荷葉白菜切 70Kg 生機枸杞(1斤) 1包 薑絲 0.8Kg	豬大骨(思牧CAS) 9Kg 豆腐中丁*7K 4板 小魚乾 1.5Kg 海帶芽(乾) 1Kg 蛋(6k/箱) 1箱 青蔥珠 0.6Kg		
5月26日 星期四	五穀米飯	照燒虱目魚柳(2-3尾/份)(\$7)	北海道白醬燉肉(補貼5元)	炒青江菜	藥膳火鍋湯	麻吉可頌(圓) 小番茄五粒	醣類： 112.6 g 脂肪： 29.8 g 蛋白質： 27.7 g 熱量： 833大卡
		虱目魚柳(0.6K) 84包 五穀米 5Kg 照燒醬(2k裝) 3罐 地瓜粉(20Kg) 1袋	馬鈴薯中丁 35Kg 肉片*立大 15Kg 洋蔥小丁 12Kg 白醬粉1k裝 3包 鮮奶(光泉*家) 3桶 三色豆CAS 2Kg 玉米粒Q 2Kg 彩椒小丁 1Kg	青江菜切 68Kg 生鮮木耳絲 3Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蒜末 1Kg	高麗菜切片 30Kg 中排骨*立大 9Kg 素藥膳麻油雞800g 8包 雪白菇 3Kg 紅棗(1斤) 1包 薑絲 0.6Kg		
5月27日 星期五	白米飯	咖哩肉片	蛤蜊蒸蛋	炒玉米筍油菜	肉骨茶湯		醣類： 74.4 g 脂肪： 33.7 g 蛋白質： 34.4 g 熱量： 746大卡
		肉片*立大 63Kg 馬鈴薯中丁 28Kg 洋蔥中丁 10Kg 杏鮑菇片 6Kg 咖哩粉(1斤/盒) 5盒 紅蘿蔔中丁 4Kg 咖哩塊(1K甜*佛特蒙) 2盒	蛤蜊(彰化) 6Kg 蛋(12k/箱) 4箱 生香菇絲 3Kg 三色豆CAS 2Kg	油菜切 65Kg 玉米筍切 2Kg 蒜末 0.6Kg	白蘿蔔中丁 30Kg 中排骨*立大 12Kg 肉骨茶包 9包 紅棗(1斤) 1包 芹菜珠 0.4Kg		

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

營養師：

約僱 劉芳榕 大寶

午餐執秘：

教師兼 總務主任 丁哲民

校長：

虎尾國民小學 校長 張美琳