

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第二學期第18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
6月6日 星期一	五穀飯	奮起湖豬排(\$15)	日式關東煮	腐皮炒油菜	檸檬山粉圓	香蕉(小支)	醣類(g)
		帶骨豬排(cas70-80g) 970片	白蘿蔔中丁 40Kg	油菜切段 70Kg	二砂(1kg) 10包		100
餐數	950	小磨坊滷包(小包) 5包	小四角油丁 21Kg	五穀米 5Kg	山粉圓(南門) 5Kg		脂肪(g)
		白芝麻 0.3Kg	小黑輪條-CAS 12Kg	非基改豆皮 1.8Kg	現榨檸檬汁 2瓶	20.9	
		香菇-切 6Kg	薑絲 0.6Kg				蛋白質(g)
		胡蘿蔔片 4Kg					33.6
		味噌(3K) 2盒					熱量(大卡)
		乾香菇小朵 0.2Kg					722.5
6月7日 星期二	白米飯	鮑菇燒雞	雙椒燴蛋	秀珍青江	養生山藥湯		醣類(g)
		骨髓(骨髓丁CAS) 78Kg	洗選蛋 45Kg	青江菜切段 70Kg	山藥-中丁 38Kg	97.5	
餐數	950	杏鮑菇頭切塊 12Kg	雙色甜椒粗絲 30Kg	秀珍菇 3Kg	豬上肩肉(小排骨-香里CAS) 9Kg		脂肪(g)
		素米血切大丁 12Kg	木耳絲 3Kg	胡蘿蔔片 1.5Kg	紅棗(600g*包) 1包	20.9	
		九層塔-去梗 1Kg	青蔥珠 1Kg	大蒜(蒜末) 0.6Kg	生機枸杞(0.6K) 1包		蛋白質(g)
		大蒜仁 1Kg			薑絲 0.5Kg		33.1
		北斗胡麻油2.8K 1桶					熱量(大卡)
		老薑片 1Kg					710.5
6月8日 星期三	麵線	鹿港麵線糊	薯餅	炒不結球萵苣	滷味拼盤		醣類(g)
		紅麵線(切) 38Kg 蒜泥 1Kg	三角薯餅 970片	不結球萵苣切段 70Kg	海帶結 20Kg	92.5	
餐數	950	肉羹(慶豐) 18Kg 香菜 0.3Kg		豬絞肉(絞肉-香里CAS) 9Kg	小黑輪條-CAS 18Kg		脂肪(g)
		脆筍絲(kg) 14Kg		大蒜(蒜末) 1Kg	新鮮玉米筍 12Kg	20.6	
		豬前腿肉(肉絲-香里CAS) 12Kg			小磨坊滷包(小包) 10包		蛋白質(g)
		木耳絲 4Kg			胡蘿蔔中丁 10Kg		31.9
		胡蘿蔔絲 4Kg			鵪鶉蛋(鵪鶉蛋Q) 10Kg		熱量(大卡)
		柴魚片(600g/包) 2包			麥香條 9Kg		683
		油蔥酥(600g) 1包					
6月9日 星期四	小米飯	糖醋虱目魚柳(\$10)	麻婆豆腐	炒有機黑葉白菜	鮮筍湯	黑糖奶酪(8%) 黑無籽葡萄六粒	醣類(g)
		虱目魚柳Q(0.6k) 68包	傳統豆腐(大丁尺四)-盤 14盤	有機黑葉白菜(段)70Kg	麻竹筍片 45Kg		104.5
餐數	950	洋蔥粗絲 24Kg	洋蔥中丁 12Kg	香菇-切 3Kg	小貢丸(慶豐) 9Kg		脂肪(g)
		雙色甜椒粗絲 10Kg	豬絞肉(絞肉-香里CAS) 9Kg	薑絲 0.6Kg	豬大骨(大骨-香里CAS) 6Kg	27.6	
		蕃茄醬3K-歐美特 2罐	紅甜椒絲 3Kg		香菜 0.2Kg		蛋白質(g)
			辣豆瓣醬(3K) 1桶				43.4
			青蔥珠 0.5Kg				熱量(大卡)
			豆瓣醬(2.8K) 1桶				840
6月10日 星期五	白米飯	鐵板燒肉	田園玉米	翠炒高麗菜	老甕雞湯		醣類(g)
		豬大里肌(肉片CAS香里) 63Kg	玉米粒(Q) 45Kg	甘藍(切片) 70Kg	白蘿蔔中丁 21Kg	100	
餐數	950	小磨坊照燒醬(1.2k) 14罐	小小豆干丁 12Kg	鴻喜菇 3Kg	骨髓(骨髓丁CAS) 15Kg		脂肪(g)
		洋蔥中丁 9Kg	馬鈴薯(小丁) 3Kg	木耳絲 2Kg	香菇-切 5Kg	23.6	
		新鮮玉米筍片 4.5Kg	胡蘿蔔小丁 2Kg	日式炸豆皮(豆皮) 1Kg	紅棗(600g*包) 1包		蛋白質(g)
		花胡瓜片 3Kg	青蔥珠 0.6Kg	大蒜(蒜末) 0.6Kg	大蒜(蒜末) 0.6Kg		36.4
		安佳無鹽奶油(大) 1條	大蒜(蒜末) 0.3Kg				熱量(大卡)
		青蔥段 1Kg					758
		大蒜(蒜末) 0.5Kg					

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：

約聘人員 劉芳榕

教師兼總務主任 丁哲民

虎尾國民小學 張美琳 校長