

A210 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 110學年度第二學期第19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13日 星期一	白米飯	鐵板燒肉	金沙杏鮑菇	珍菇炒油菜	養氣人蔘雞湯	荔枝三粒	醣類(g) 97 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.2 熱量(大卡) 708.9
		豬大里肌(肉片CAS香里) 63Kg	鴨熟鹹蛋(鹹蛋) 135個	油菜切段 70Kg	白蘿蔔中丁 40Kg		
		洋蔥中丁 9Kg	杏鮑菇頭切塊 53Kg	秀珍菇 5Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 15Kg		
		小磨坊照燒醬(1.2k) 6罐	玉米粒(Q) 20Kg	生機枸杞(0.6K) 1包	人蔘雞中藥包 10包		
		新鮮玉米筍片 4.5Kg	青蔥珠 1Kg	薑絲 0.6Kg	紅棗(600g*包) 1包		
		花胡瓜片 3Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg		大蒜仁 1Kg		
安佳無鹽奶油(大) 1條	大辣椒不辣 0.3Kg		老薑片 0.6Kg				
餐數 940		青蔥段 1Kg					
		大蒜(蒜末) 0.5Kg					
6月14日 星期二	蕎麥飯	夏日梅果雞	塔香海帶根	炒蚵白菜	四神山藥排骨湯		醣類(g) 100 脂肪(g) 22.1 蛋白質(g) 32.9 熱量(大卡) 730.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 75Kg	海帶根 55Kg	蚵仔白菜(段) 70Kg	山藥-中丁 45Kg		
		紫蘇梅-3kg/桶 2桶	豬前腿肉(肉絲-香里CAS) 12Kg	蕎麥 6Kg	豬上肩肉(排骨丁香里CAS) 12Kg		
		鳳梨罐頭-大 2罐	胡蘿蔔絲 5Kg	胡蘿蔔絲 3Kg	四神包 10包		
		青蔥段 1Kg	九層塔-去梗 1Kg	木耳絲 2Kg	老薑片 0.5Kg		
		大蒜(蒜末) 0.5Kg	大蒜(蒜末) 0.3Kg	生機枸杞(0.6K) 1包	生機枸杞(0.6K) 共用		
老薑片 0.5Kg		大蒜(蒜末) 0.6Kg					
餐數 940							
6月15日 星期三	白米飯	高麗菜飯	卡拉香雞排(\$10)	肉燥萵苣	淡水魚丸湯		醣類(g) 97 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 32.5 熱量(大卡) 703.4
		甘藍(切片) 52Kg	無骨香雞排 970片	不結球萵苣切段 70Kg	冬瓜中丁 33Kg		
		豬前腿肉(肉絲-香里CAS) 12Kg	蜜汁烤肉醬(3K)-品高 2桶	豬絞肉(絞肉-香里CAS) 6Kg	小虱目魚丸(Q) 9Kg		
		毛豆仁(履歷) 6Kg		大蒜(蒜末) 1Kg	豬上肩肉(排骨丁香里CAS) 3Kg		
		香菇-切 6Kg		紅蔥頭(切碎) 0.6Kg	芹菜珠 0.5Kg		
		紅蔥頭(切碎) 1Kg			薑絲 0.3Kg		
香菇素蠔油(6L-4桶/箱) 1桶							
餐數 940		冬蝦(南門) 0.3Kg					
		乾香菇絲(貼)南門 0.3Kg					
6月16日 星期四	五穀飯	椒鹽烏魚片	田園咖哩	炒有機白莧菜	金針排骨湯	檸檬蛋糕(\$25) 香蕉小支	醣類(g) 99.5 脂肪(g) 23 蛋白質(g) 35.1 熱量(大卡) 745.4
		鱸(去皮烏魚片 cas 70-80g) 970片	馬鈴薯(中丁) 35Kg	有機白莧菜(切段) 70Kg	生香菇對切 10Kg		
		地瓜粉(三朵花) 1袋	洋蔥中丁 20Kg	五穀米 5Kg	白精靈菇對切 10Kg		
		香辣椒鹽粉 1盒	地瓜-中丁 14Kg	鴻喜菇 3Kg	豬上肩肉(小排骨-香里CAS) 9Kg		
		青蔥段 0.8Kg	豬前腿肉(肉丁 cas 香里) 12Kg	大蒜(蒜末) 0.6Kg	青蔥珠 0.5Kg		
		薑絲 0.6Kg	胡蘿蔔中丁 9Kg		乾金針(貼)南門 0.4Kg		
	小磨坊咖哩粉 6盒						
餐數 940							
6月17日 星期五	白米飯(一年級)	泰式打拋豬	綠野仙蹤	翠炒高麗菜	海芽豆腐蛋花湯		醣類(g) 99 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.4 熱量(大卡) 717.7
		豬絞肉(絞肉-香里CAS) 69Kg 紅辣椒 0.1Kg	冷凍青花菜(履歷) 62Kg	甘藍(切片) 62Kg	洗選蛋 8Kg		
		蕃茄中丁 13Kg	豬前腿肉(肉絲-香里CAS) 6Kg	胡蘿蔔絲 1.5Kg	豬大骨(大骨-香里CAS) 6Kg		
		洋蔥中丁 12Kg	白精靈菇 5.5Kg	大蒜(蒜末) 0.5Kg	傳統豆腐(小丁尺四)-盤 5盤		
		現榨檸檬汁(500ml) 2瓶	粗粒黑胡椒 1包		小魚干 2.5Kg		
		蕃茄醬3K-歐美特 2罐	大蒜(蒜末) 0.5Kg		青蔥珠 0.5Kg		
大蒜(蒜末) 0.5Kg	九層塔 0.3Kg		乾裙帶菜 0.5Kg				
餐數 837		九層塔 0.3Kg					

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：

總務主任：

約僱人員 劉芳榕

教師兼總務主任 丁哲民

校長 張美琳