

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第2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 |
|---------|------|---|---|---|--|------------|--|
| 9月5日星期一 | 地瓜飯 | 紅燒豬排(補貼8圓) 生鮮大排9片(宏) 1041片 滷包(小磨坊) 1袋 八角粒 0.6Kg 青蔥段 0.6Kg 薑片 0.6Kg | 螞蟻上樹 高麗菜絲 50Kg 地瓜絲 20Kg 絞肉*立大 9Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 生鮮木耳片 3Kg 冬粉(3K) 2袋 豆瓣醬(3K) 2桶 乾香菇絲 0.6Kg | 炒玉米油菜 油菜切 70Kg 玉米粒Q 2Kg 蒜末 0.6Kg | 綠豆薏仁湯 小薏仁 17Kg 綠豆 17Kg | 芭樂 | 醣類： 109.7 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 33.5 g 熱量： 809大卡 |
| 9月6日星期二 | 五穀米飯 | 糖醋雞燴年糕 骨腿丁CAS 82Kg 高麗菜切片 25Kg 韓式年糕(圓柱形)550g 20包 五穀米 5Kg 青蔥段 0.6Kg 蒜末 0.6Kg | 小瓜雲耳炒豬柳 小黃瓜片 35Kg 生鮮木耳切細條 10Kg 豬柳*立大 9Kg 鳳梨罐(3K) 6罐 香菜 0.6Kg 辣椒 0.6Kg | 炒枸杞有機荷葉白菜 有機荷葉白菜切 76Kg 生香菇絲 1Kg 薑絲 1Kg 生機枸杞(1斤) 1包 | 肉骨茶湯 冬瓜中丁 32Kg 中排骨*立大 12Kg 肉骨茶包 10包 紅棗(1斤) 1包 芹菜珠 0.4Kg | | 醣類： 83.8 g 脂肪： 18.8 g 蛋白質： 15.3 g 熱量： 567大卡 |
| 9月7日星期三 | 麵食 | 義式肉醬麵 義大利麵 136Kg 蘑菇醬(3K台鹽) 2桶 絞肉*立大 33Kg 蒜末 1Kg 洋蔥小丁 30Kg 青花菜(冷)CAS 15Kg 紅蘿蔔小丁 9Kg 毛豆仁(CAS/永昇) 3Kg 義大利醬(3K) 3桶 蕃茄醬(3K*可果*鐵) 3桶 | 麥克雞塊(3片/人) 喇嘴雞塊CAS/片 3126片 | 炒蝦皮高麗菜 高麗菜切片 73Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜末 1Kg 蝦皮(斤) 1斤 | 菌菇豆腐羹湯 金針菇 10Kg 豬大骨*立大 9Kg 豆腐中丁*6.5K. 5板 秀珍菇 3Kg 生機枸杞(1斤) 1包 香菜 0.3Kg | | 醣類： 179.4 g 脂肪： 30.7 g 蛋白質： 56.5 g 熱量： 1214大卡 |
| 9月8日星期四 | 白米飯 | 照燒虱目魚柳(2-3尾/份)(\$6) 虱目魚柳(0.6K) 92包 洋蔥絲 5Kg 照燒醬(2k裝) 3罐 地瓜粉(20Kg) 1袋 | 金瓜香鬆蒸蛋 南瓜絲 11Kg 素肉鬆Kg 3Kg 蛋(15k/箱) 3箱 青蔥珠 1Kg | 枸杞蒜香青江菜 青江菜切 82Kg 秀珍菇 1Kg 枸杞(1斤) 1包 蒜末 0.6Kg | 金針花排骨湯 中排骨*立大 12Kg 金針菇 5Kg 金針 1.5Kg 芹菜珠 1Kg | 蘋果汁(補貼16元) | 醣類： 69.5 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 622大卡 |
| 月 | | | | | | | |
| 日 | | | | | | | |

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

營養師：

午餐執秘：

教師兼
午餐秘書 吳蕙如

校長

虎尾國民小學
校長 洪孟真

總務主任：

教師兼代
總務主任 林春惠