

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第3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12日 星期一	白米飯	杏鮑菇燜雞	咖哩豬肉	炒蝦皮高麗菜	蔬菜豆腐湯	無 料 葡萄	醣類： 76.7 g 脂肪： 20.4 g 蛋白質： 17.7 g 熱量： 559大卡
		骨腿丁CAS 82Kg	馬鈴薯小丁 40Kg	高麗菜切片 73Kg	小白菜切 20Kg		
		杏鮑菇中丁 10Kg	洋蔥小丁 12Kg	紅蘿蔔絲 3Kg	豬大骨*立大 6Kg		
		紅蘿蔔中丁 10Kg	絞肉*立大 12Kg	蒜末 1Kg	蛋(30粒/盤/約1.8k) 5盤		
		小黃瓜片 6Kg	三色豆CAS 10Kg	蝦皮(斤) 1斤	豆腐中丁*6.5K. 4板		
薑片 1Kg	紅蘿蔔小丁 5Kg		海帶芽(濕*切) 2Kg				
餐數	1021						
9月13日 星期二	十穀米飯	柚香豬柳	奶油培根玉米洋芋	枸杞蒜香青江菜	紅棗蘿蔔排骨湯		醣類： 87.2 g 脂肪： 35.2 g 蛋白質： 31.6 g 熱量： 797大卡
		肉絲*立大 75Kg	馬鈴薯中丁 37Kg 綜合香料(250g) 1包	青江菜切 82.3Kg	白蘿蔔中丁 35Kg		
		洋蔥絲 32Kg	洋蔥片 16Kg	枸杞(1斤) 1.1包	中排骨*立大 9Kg		
		美白菇 6Kg	玉米粒(1K裝)CAS 10Kg	蒜末 0.7Kg	生香菇片 3Kg		
		十穀米 5.5Kg	津谷培根CAS 6Kg		紅棗(1斤) 1包		
		蜂蜜柚子醬1k 5桶	絞肉*立大 6Kg		芹菜珠 0.6Kg		
		柳橙汁(2.5L*濃) 1瓶	毛豆仁(CAS/永昇) 3Kg				
餐數	1021						
9月14日 星期三	白米飯	菇菇肉片燴飯	鹹酥雞(\$18)	炒地瓜葉	蓮藕玉米排骨湯		醣類： 85.4 g 脂肪： 21.6 g 蛋白質： 39.0 g 熱量： 698大卡
		高麗菜切片 43Kg	雞胸丁CAS 84Kg	地瓜葉切 70Kg	刺瓜片 27Kg		
		肉片*立大 24Kg	地瓜切條 32Kg	生鮮木耳絲 3Kg	玉米段 10Kg		
		金針菇 10Kg	胚芽米 5.5Kg	蒜末 0.6Kg	中排骨*立大 6Kg		
		小虱目魚丸CAS 9Kg	椒鹽粉600g飛馬 2盒		蓮藕片 4Kg		
		杏鮑菇片 9Kg	地瓜粉(20Kg) 1袋		紅蘿蔔中丁 2Kg		
		生香菇片 6Kg	九層塔 0.6Kg		薑絲1斤 2包		
餐數	1021						
9月15日 星期四	胚芽飯	香酥油甘魚(補貼3圓)	麻婆豆腐	炒油菜	芹菜貢丸冬瓜湯	蜂蜜蛋糕(14圓)	醣類： 112.4 g 脂肪： 31.8 g 蛋白質： 31.8 g 熱量： 867大卡
		去刺油甘魚丁CAS 84Kg	豆腐中丁*4.5K 17板	油菜切 80Kg	冬瓜中丁 44Kg		
			絞肉*立大 9Kg	絞肉*立大 6Kg	小貢丸(嘉楠CAS) 9Kg		
			毛豆仁(CAS/永昇) 4Kg	紅蘿蔔絲 3Kg	中排骨*立大 6Kg		
			紅蘿蔔小丁 3Kg	蒜末 1Kg	芹菜珠 0.5Kg		
			辣豆瓣醬(3K) 1桶				
餐數	1021						
9月16日 星期五	白米飯	三杯雞	筍乾滷肉片(補貼3)	炒枸杞有機小白菜	義式蔬菜湯		醣類： 75.2 g 脂肪： 25.4 g 蛋白質： 17.9 g 熱量： 601大卡
		骨腿丁CAS 81Kg	筍乾 40Kg	有機小白菜切 75Kg	高麗菜絲 25Kg		
		杏鮑菇中丁 30Kg	肉片*立大 15Kg	蒜末 1Kg	馬鈴薯小丁 9Kg		
		九層塔 1Kg	鵝蛋 10Kg	生機枸杞(1斤) 1包	蕃茄小丁 9Kg		
		麻油(3K) 1桶	紅蘿蔔片 4Kg		洋蔥小丁 7Kg		
		蒜仁 0.6Kg	熟花生 4Kg		雞骨 6Kg		
		薑片 0.6Kg	薑片 0.6Kg		芹菜段 4Kg		
餐數	1021						

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：

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