

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第5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26日 星期一 餐數 1021	玉米飯	馬鈴薯燒雞 骨腿丁CAS 82Kg 馬鈴薯中丁 16Kg 紅蘿蔔中丁 10Kg 玉米粒(1K裝)CAS 5Kg 薑片 1Kg	小黃瓜肉燥 小黃瓜小丁 40Kg 豆干丁 30Kg 絞肉*立大 6Kg 蒜末 1Kg 辣椒 0.5Kg	炒油菜 油菜切 80Kg 絞肉*立大 6Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜末 1Kg	金針魚丸排骨湯 小虱目魚丸CAS 12Kg 中排骨*立大 12Kg 金針 1Kg 芹菜珠 0.6Kg	百香果	醣類：71.0 g 脂肪：23.6 g 蛋白質：21.5 g 熱量：578大卡
9月27日 星期二 餐數 1021	白米飯	蒙古烤肉 肉片*立大 78Kg 高麗菜切 25Kg 豆芽菜 10Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 品高蜜汁烤肉醬(12K) 1桶 蒜末 1Kg 青蔥段 0.6Kg	客家冬瓜封 冬瓜中丁 52Kg 紅蘿蔔中丁 15Kg 絞肉*立大 12Kg 小豆輪*濕 6Kg 醃漬冬瓜(3K) 2桶 青蔥段 1Kg 薑片 1Kg	枸杞蒜香青江菜 青江菜切 82Kg 枸杞(1斤) 1包 蒜末 0.6Kg	蔬菜豆腐湯 小白菜切 16Kg 豬大骨*立大 6Kg 蛋(30粒/盤/約1.8k) 5盤 豆腐中丁*6.5K 3板 海帶芽(濕*切) 2.5Kg	履歷豆奶(111年9月獎勵金)	醣類：70.7 g 脂肪：33.6 g 蛋白質：42.5 g 熱量：752大卡
9月28日 星期三 餐數 1021	白米飯	肉絲蛋炒飯 肉絲*立大 33Kg 蛋(15k/箱) 1箱 高麗菜切 32Kg 洋蔥片 16Kg 玉米粒(1K裝)CAS 6Kg 紅蘿蔔小丁 5Kg 蕃茄醬(3K*可果*鐵) 3桶 油蔥酥(1斤) 2包 芹菜珠 1Kg	紅燒雞腿(15圓)(約100G/支) 雞腿D6 1041支 滷包(小磨坊) 1袋 八角粒 0.6Kg 青蔥段 0.6Kg 薑片 0.6Kg	炒地瓜葉 地瓜葉切 70Kg 生鮮木耳絲 3Kg 蒜末 0.6Kg	酸辣湯 鮮筍粗絲 14Kg 肉絲*立大 6Kg 木耳絲 3Kg 豆腐中丁*6.5K 3板 金針菇 3Kg 紅蘿蔔絲 2Kg 蛋(12k/箱) 1箱 香菜 0.6Kg		醣類：77.9 g 脂肪：33.0 g 蛋白質：45.6 g 熱量：798大卡
9月29日 星期四 餐數 1021	紫米米飯	蒜香鹽酥魚丁(補貼5元) 去刺油甘魚丁CAS 94Kg 黑糯米 5Kg 蒜末 1Kg	北海道白醬燉肉 馬鈴薯中丁 38Kg 肉片*立大 15Kg 洋蔥小丁 12Kg 玉米粒(1K裝)CAS 5Kg 白醬粉1k裝 3包 鮮奶(光泉*家) 3桶 彩椒小丁 1Kg	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	紅棗黃瓜排骨湯 刺瓜片 32Kg 中排骨*立大 9Kg 生香菇片 3Kg 紅棗(1斤) 1包 芹菜珠 0.6Kg	麻吉可頌(14圓)	醣類：94.8 g 脂肪：24.5 g 蛋白質：28.1 g 熱量：717大卡
9月30日 星期五 餐數 1021	白米飯	鹹蛋蒸肉餅 絞肉*立大 81Kg 鹹蛋(粒) 45個 豆薯小丁 27Kg 碎瓜 12Kg 油蔥酥(1斤) 2包 青蔥珠 1Kg 蒜末 1Kg	肉絲扁蒲 扁蒲絲 81Kg 肉絲*立大 9Kg 青蔥段 1Kg 蒜末 1Kg 乾香菇絲*斤 1斤	蒜香有機苜蓿白菜 有機苜蓿白菜切 70Kg 生香菇片 3Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蒜末 0.6Kg	剝皮辣椒雞湯 白蘿蔔中丁 36Kg 骨腿丁CAS 18Kg 剝皮辣椒(450g) 6罐 薑片 1Kg 香菜 0.3Kg		醣類：75.6 g 脂肪：31.2 g 蛋白質：31.8 g 熱量：709大卡

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

午餐執秘：

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼代總務主任 林春惠

虎尾國民小學校長 洪孟真