

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第10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
月 日							
11月1日 星期二	胚芽米飯	味噌豬肉蓋飯 肉片*立大 69Kg 高麗菜切片 30Kg 味噌(KG) 10Kg 洋蔥片 10Kg 胚芽米 5Kg 青蔥段 1Kg	蒜塔香炒肉絲海茸 海茸切段 72Kg 肉絲*立大 6Kg 九層塔 1Kg 蒜末 1Kg 薑片 1Kg	蒜香木須青江菜 青江菜切 80Kg 生鮮木耳絲 3Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜末 1Kg	冬瓜魚丸排骨湯 冬瓜中丁 25Kg 小虱目魚丸CAS 12Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 紅蘿蔔中丁 2Kg 芹菜珠 0.6Kg		醣類： 78.1 g 脂肪： 29.6 g 蛋白質： 31.7 g 熱量： 708大卡
餐數 1021							
11月2日 星期三	白米飯	菇菇肉片燴飯 高麗菜切片 43Kg 油蔥酥(1斤) 2包 肉片*立大 24Kg 金針菇 10Kg 小虱目魚丸CAS 9Kg 杏鮑菇片 9Kg 生香菇片 6Kg 紅蘿蔔片 3Kg 沙茶醬(3K) 2罐	紅燒雞腿(15圓)(約100G/支) 雞腿D6 1021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 1Kg	黃瓜玉米排骨湯 刺瓜片 35Kg 玉米段 15Kg 豬大骨*立大 9Kg 紅蘿蔔中丁 2Kg 薑絲1斤 2包		醣類： 76.6 g 脂肪： 30.7 g 蛋白質： 41.0 g 熱量： 747大卡
餐數 1021							
11月3日 星期四	五穀米飯	酥炸虱目魚柳(2-3尾/份)(\$6) 虱目魚柳(0.6K) 92包 五穀米 5Kg 地瓜粉(20Kg) 1袋 香辣椒鹽粉(小磨坊) 1盒	鹹蛋豚肉絲瓜 絲瓜片 95Kg 鹹蛋(粒) 45個 肉絲*立大 6Kg 薑絲 1.5Kg 生機枸杞(1斤) 1包	炒香菇有機小松 有機小松菜切 72Kg 生香菇片 3Kg 蒜末 1Kg	蘿蔔蛤蠣排骨湯 白蘿蔔中丁 40Kg 蛤蜊(彰化) 10Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 薑片 1Kg 紅棗(1斤) 1包	奶酥麵包	醣類： 93.3 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 25.5 g 熱量： 742大卡
餐數 1021							
11月4日 星期五	白米飯	糖醋雞丁 骨腿丁CAS 81Kg 洋蔥片 16Kg 彩椒片 6Kg 蒜末 1Kg 白芝麻 0.3Kg 香菜 0.3Kg	醬燒肉佐青蔬 小黃瓜片 47Kg 杏鮑菇片 13Kg 肉片*立大 9Kg 青蔥段 1Kg 蒜末1斤 1包 薑絲1斤 1包 辣椒 0.3Kg	炒蝦皮高麗菜 高麗菜切片 71Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜末 1Kg 蝦皮(斤) 1斤	當歸山藥排骨湯 白蘿蔔中丁 20Kg 山藥中丁 12Kg 中排骨(帶肉)(思) 12Kg 當歸包 10包 紅棗(1斤) 1包		醣類： 72.1 g 脂肪： 18.7 g 蛋白質： 14.5 g 熱量： 515大卡
餐數 1021							

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

午餐執秘：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任：

教師兼代總務主任 林春惠

校長：

虎尾國民小學 校長 洪孟真