

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第11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 |
|---------------|---------------|---|--|--|--|-----------|---|
| 11月7日 星期一 | 地瓜飯 | 杏鮑菇焗雞 | 豆瓣魚香肉絲 | 炒地瓜葉 | 黑糖鮮奶粉圓 | 香蕉(自備) | 醣類： 125.9 g 脂肪： 19.0 g 蛋白質： 18.1 g 熱量： 748大卡 |
| 餐數 1021 | | 骨腿丁CAS 82Kg 地瓜絲 20Kg 杏鮑菇中丁 10Kg 紅蘿蔔中丁 10Kg 小黃瓜片 6Kg 薑片 1Kg | 豆薯絲 50Kg 生鮮木耳絲 10Kg 肉絲*立大 9Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 豆瓣醬(3K) 2桶 青蔥珠 0.6Kg 蒜末 0.6Kg 薑末 0.6Kg | 地瓜葉切 70Kg 雪白菇 2Kg 蒜末 1Kg | 粉圓 33Kg 鮮奶(光泉*家) 10桶 黑糖(Kg) 5Kg | | |
| 11月8日 星期二 | 白米飯(3、4年級不用餐) | 傳家炒肉燥 | 小魚乾花瓜炒豆干 | 鐵板肉絲銀芽 | 蛤蠣冬瓜排骨湯 | | 醣類： 85.8 g 脂肪： 40.6 g 蛋白質： 40.4 g 熱量： 865大卡 |
| 餐數 691 | | 絞肉*立大 51Kg 鵝蛋 7.5Kg 三色豆CAS 2Kg 素皮絲小丁*濕 2Kg 油蔥酥(1斤) 1包 | 小黃瓜片 29Kg 豆干片 14Kg 肉絲*立大 4Kg 紅蘿蔔片 3Kg 小魚乾 0.6Kg 蒜末 0.6Kg | 豆芽菜 38Kg 洋蔥絲 8Kg 肉絲*立大 4Kg 紅蘿蔔絲 2Kg 蒜末 0.6Kg | 冬瓜中丁 30Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 蛤蠣(彰化) 4Kg 薑片 0.5Kg | | |
| 11月9日 星期三 | 米粉 | 南瓜炒米粉 | 夜市雞排(補貼17圓) | 炒枸杞小白菜 | 小魚乾紫菜蛋花湯 | | 醣類： 103.9 g 脂肪： 37.9 g 蛋白質： 41.2 g 熱量： 916大卡 |
| 餐數 1021 | | 高麗菜切 40Kg 蝦皮 1Kg 米粉 33Kg 南瓜絲 30Kg 絞肉*立大 30Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 生鮮木耳絲 3Kg 紅蔥碎1斤 2包 乾香菇絲 1Kg | 半香雞120g 1041片 | 小白菜切 75Kg 薑絲 1Kg 生機枸杞(1斤) 1包 | 豬大骨*立大 12Kg 小魚乾 3Kg 海帶芽(乾) 1Kg 蛋(12k/箱) 1箱 青蔥珠 0.6Kg | | |
| 11月10日 星期四 | 胚芽飯(1、2年級不用餐) | 蒲燒鮭魚片(補貼8元) | 三杯豆腐 | 炒蝦皮高麗菜 | 枸杞香菇雞湯 | 草莓麵包(14圓) | 醣類： 124.6 g 脂肪： 30.9 g 蛋白質： 30.7 g 熱量： 898大卡 |
| 餐數 679 | | 蒲燒鮭魚片45g 699片 胚芽米 3Kg 白芝麻 0.3Kg | 三角油腐丁(25g) 34Kg 洋蔥片 10Kg 紅蘿蔔片 3Kg 彩椒片 3Kg 麻油(3K) 1桶 薑片 0.6Kg 九層塔 0.4Kg | 高麗菜切片 49Kg 紅蘿蔔絲 2Kg 蝦皮(斤) 1斤 蒜末 0.6Kg | 白蘿蔔中丁 27Kg 骨腿丁CAS 8Kg 生香菇 2Kg 生機枸杞(1斤) 1包 乾香菇 0.2Kg | | |
| 11月11日 星期五 | 白米飯(5年級不用餐) | 蘑菇洋蔥豬柳條(補貼6) | 紅蘿蔔炒蛋(青豆都是進口的) | 蒜炒有機荷葉白菜 | 味噌海芽豆腐湯 | | 醣類： 70.6 g 脂肪： 36.1 g 蛋白質： 35.7 g 熱量： 757大卡 |
| 餐數 877 | | 豬柳*立大 66Kg 洋蔥片 12Kg 蘑菇醬(3K) 3罐 三色豆CAS 2Kg 青蔥珠 0.8Kg | 紅蘿蔔絲 26Kg 三色豆CAS 5Kg 彩椒絲 3Kg 蛋(12k/箱) 3箱 青蔥珠 0.5Kg | 有機荷葉白菜切 69Kg 生香菇片 2Kg 蒜末 0.8Kg | 味噌(KG) 7.5Kg 豆腐中丁*6.5K 6板 洋蔥絲 5Kg 海帶芽(濕*切) 2.5Kg 青蔥珠 0.5Kg | | |

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