

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第12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14日 星期一	地瓜飯	紅燒雞腿	小黃瓜肉燥	炒油菜	金針魚丸排骨湯	百香果	醣類： 99.2 g 脂肪： 29.7 g 蛋白質： 43.8 g 熱量： 842大卡
		雞腿D6 1021支	小黃瓜小丁 35Kg	油菜切 80Kg	小虱目魚丸CAS 12Kg		
		地瓜絲 20Kg	豆干丁 30Kg	絞肉*立大 6Kg	中排骨(帶肉)(思) 12Kg		
		滷包(小磨坊) 1袋	絞肉*立大 6Kg	彩椒絲 1Kg	金針 2Kg		
		八角粒 0.6Kg	紅蘿蔔小丁 5Kg	蒜末 1Kg	芹菜珠 0.6Kg		
		青蔥段 0.6Kg	蒜末 1Kg				
薑片 0.6Kg	辣椒 0.5Kg						
餐數 1021							
11月15日 星期二	白米飯	蒙古烤肉	客家冬瓜封	炒地瓜葉	蔬菜豆腐湯		醣類： 71.3 g 脂肪： 32.0 g 蛋白質： 34.7 g 熱量： 711大卡
		肉片*立大 69Kg	冬瓜中丁 52Kg	地瓜葉切 70Kg	小白菜切 16Kg		
		高麗菜切 35Kg	紅蘿蔔中丁 15Kg	生鮮木耳絲 3Kg	豬大骨*立大 6Kg		
		豆芽菜 5Kg	絞肉*立大 12Kg	蒜末 1Kg	蛋(30粒/盤/約1.8k) 5盤		
		紅蘿蔔絲 3Kg	小豆輪*濕 6Kg		豆腐中丁*6.5K. 3板		
		品高蜜汁烤肉醬(12K) 1桶	醃漬冬瓜(3K) 2桶		海帶芽(濕*切) 2.5Kg		
蒜末 1Kg	青蔥段 1Kg						
青蔥段 0.6Kg	薑片 1Kg						
餐數 1021							
11月16日 星期三	白米飯	肉絲蛋炒飯	鹹酥雞(\$18)	蒜香小白菜	酸辣湯		醣類： 76.6 g 脂肪： 27.3 g 蛋白質： 41.8 g 熱量： 731大卡
		肉絲*立大 33Kg	雞胸丁CAS 81Kg	小白菜切 70Kg	鮮筍絲 14Kg		
		高麗菜切 32Kg	地瓜切條 30Kg	生香菇片 3Kg	肉絲*立大 6Kg		
		洋蔥片 16Kg	椒鹽粉600g飛馬 2盒	蒜末 1Kg	木耳絲 3Kg		
		紅蘿蔔小丁 5Kg	地瓜粉(20Kg) 1袋	生機枸杞(1斤) 1包	豆腐中丁*6.5K 3板		
		玉米粒罐(2.1K) 3罐	九層塔 0.6Kg		金針菇 3Kg		
蛋(6k/箱) 3箱			紅蘿蔔絲 2Kg				
油蔥酥(1斤) 2包			蛋(12k/箱) 1箱				
芹菜珠 1Kg			香菜 0.6Kg				
餐數 1021							
11月17日 星期四	紫米飯	虱目魚排	北海道白醬燉肉	炒蝦皮高麗菜	紅棗黃瓜排骨湯	麻吉可頌(14圓) 蘋果	醣類： 103.8 g 脂肪： 27.9 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 782大卡
		虱目魚排(粉60g) 1041片	馬鈴薯中丁 38Kg	高麗菜切片 73Kg	刺瓜片 32Kg		
		黑糯米 5Kg	肉片*立大 15Kg	紅蘿蔔絲 3Kg	中排骨(帶肉)(思) 9Kg		
			洋蔥小丁 12Kg	蒜末 1Kg	生香菇片 3Kg		
			白醬粉1k裝 3包	蝦皮(斤) 1斤	紅棗(1斤) 1包		
			鮮奶(光泉*家) 3桶		芹菜珠 0.6Kg		
	玉米粒罐(2.1K) 2罐						
	彩椒小丁 1Kg						
餐數 1021							
11月18日 星期五	白米飯	咖哩肉片	肉絲扁蒲	枸杞蒜香有機青油菜	剝皮辣椒雞湯		醣類： 78.8 g 脂肪： 29.0 g 蛋白質： 29.4 g 熱量： 697大卡
		肉片*立大 69Kg	扁蒲切條 81Kg	有機青油菜切 82Kg	白蘿蔔中丁 36Kg		
		馬鈴薯中丁 30.7Kg	肉絲*立大 9Kg	蒜末 1Kg	骨腿丁CAS 18Kg		
		洋蔥中丁 11Kg	青蔥段 1Kg	枸杞(1斤) 1包	剝皮辣椒(450g) 6罐		
		杏鮑菇片 6.6Kg	蒜末 1Kg		薑片 1Kg		
		咖哩粉(1斤/盒) 5.5盒	乾香菇絲*斤 1斤		香菜 0.3Kg		
紅蘿蔔中丁 4.4Kg							
咖哩塊(1K甜*佛特蒙) 2.2盒							
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