

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第14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28日 星期一	白米飯	<b>韓式泡菜燒肉</b>	<b>豬肉佐青蔬</b>	<b>蒜香蘿蔓</b>	<b>黃瓜玉米排骨湯</b>	橘子	醣類： 80.4 g 脂肪： 28.9 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 702大卡
		肉片*立大 69Kg	小黃瓜片 45Kg	小蘿蔓切 70Kg	刺瓜片 35Kg		
		高麗菜切片 30Kg	金針菇 15Kg	生香菇片 3Kg	玉米段 15Kg		
		泡菜(愛心屋) 9Kg	絞肉*立大 9Kg	生機枸杞(1斤) 1包	豬大骨*立大 9Kg		
		洋蔥絲 5Kg	紅蘿蔔片 5Kg	蒜末 1Kg	紅蘿蔔中丁 2Kg		
餐數 1027		胚芽米 5Kg	蒜末 1Kg		薑絲1斤 2包		
青椒絲 2Kg							
蒜末 1Kg							
11月29日 星期二	胚芽米飯	<b>醬燒杏鮑菇燒雞</b>	<b>紅燒豆腐</b>	<b>豆皮油菜</b>	<b>蘿蔔蛤蜊排骨湯(補貼5.5元)</b>		醣類： 67.8 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 20.7 g 熱量： 565大卡
		骨腿丁CAS 84Kg	豆腐中丁*4.3K 17板	油菜切 75Kg	白蘿蔔中丁 30Kg		
		杏鮑菇中丁 15Kg	絞肉*立大 9Kg	紅蘿蔔絲 5Kg	蛤蜊(彰化) 10Kg		
		三色豆CAS 10Kg	彩椒小丁 4Kg	豆皮(非基改*菜) 1.8Kg	中排骨(帶肉)(思) 9Kg		
		薑片 1Kg	紅蘿蔔小丁 3Kg	蒜末 1Kg	紅棗(1斤) 1包		
餐數 1027		青蔥珠 0.6Kg		薑片 1Kg			
11月30日 星期三	白米飯	<b>和風奶油濃湯燴飯</b>	<b>無骨香雞排(補貼17圓)</b>	<b>炒蝦皮高麗菜</b>	<b>小魚乾紫菜蛋花湯</b>		醣類： 82.8 g 脂肪： 33.7 g 蛋白質： 37.5 g 熱量： 781大卡
		肉片*立大 42Kg 玉米粒Q(15K/件) 1件	無骨香雞排(9) 1047片	高麗菜切片 73Kg	豬大骨*立大 12Kg		
		馬鈴薯中丁 30Kg		紅蘿蔔絲 3Kg	小魚乾 3Kg		
		洋蔥片 27Kg		蒜末 1Kg	海帶芽(乾) 1Kg		
		青花菜(冷)CAS 21Kg		蝦皮(斤) 1斤	蛋(12k/箱) 1箱		
餐數 1027		紅蘿蔔中丁 14Kg		青蔥珠 0.6Kg			
		玉米濃湯粉 5包					
		鮮奶(光泉*家) 4桶					
		奶油條(1K/安佳) 1條					
月							
日							
月							
日							

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：

教師兼代  
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