

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第19週午餐食譜設計

菜單組成(單位:g)及材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
									醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
1月3日 星期二	白米飯	蒙古烤肉 肉片*立大 69 Kg 高麗菜切 35 Kg 豆芽菜 5 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 高麗汁燒肉(12K) 1 桶 蒜末 1 Kg 青蔥段 0.6 Kg	客家冬瓜封 冬瓜中丁 52 Kg 紅蘿蔔中丁 15 Kg 絞肉*立大 12 Kg 小豆輪*濕 6 Kg 醃漬冬瓜(3K) 2 桶 青蔥段 1 Kg 薑片 1 Kg	蒜香蘿蔓 小蘿蔓切 70 Kg 生香菇片 3 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包 蒜末 1 Kg			味噌蔬菜豆腐湯 高麗菜切片 10 Kg 豬大骨*立大 6 Kg 蛋(30粒/盒約1.8K) 5 盤 豆腐中丁*6.5K 3 板 味噌(3K) 3 箱 海帶芽(濕*切) 2.5 Kg		醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
1月4日 星期三	麵食	台式炒麵 白油麵 135 Kg 肉絲*立大 30 Kg 高麗菜切 30 Kg 洋蔥絲 15 Kg 油蔥酥(1斤) 3 包 彩椒絲 3 Kg 芹菜段 2 Kg 乾香菇絲*斤 1 斤	鹹酥雞(\$18) 雞胸丁CAS 81 Kg 地瓜切條 30 Kg 椒鹽粉600g飛馬 2 盒 地瓜粉(20Kg) 1 袋 九層塔 0.6 Kg	鐵板肉絲銀芽 豆芽菜 57 Kg 洋蔥絲 12 Kg 肉絲*立大 6 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1 Kg			酸辣湯 豆薯絲 14 Kg 肉絲*立大 6 Kg 木耳絲 3 Kg 豆腐中丁*6.5K 3 板 金針菇 3 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蛋(12K/箱) 1 箱 香菜 0.6 Kg		醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
1月5日 星期四	紫米飯	虱目魚排 虱目魚排(粉60g) 1040 片 黑糯米 5 Kg	北海道白醬燉肉 馬鈴薯中丁 38 Kg 肉片*立大 15 Kg 洋蔥小丁 12 Kg 白醬粉1k裝 3 包 鮮奶(光泉*家) 3 桶 玉米粒罐(2.1K) 2 罐 彩椒中丁 1 Kg	青椒紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔絲 60 Kg 蛋(30粒/盒約1.8K) 5 盤 青椒絲 3 Kg 蒜末 1 Kg			義式蔬菜湯 高麗菜絲 25 Kg 馬鈴薯小丁 9 Kg 蕃茄小丁 9 Kg 洋蔥小丁 7 Kg 肉片*立大 6 Kg 雞骨 6 Kg 芹菜段 4 Kg 蕃茄糊(3K) 1 桶	麻吉可頌(上圖)蜜菓	醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
1月6日 星期五	白米飯	咖哩肉片 肉片*立大 66 Kg 馬鈴薯中丁 30.7 Kg 洋蔥中丁 11 Kg 杏鮑菇片 6.6 Kg 咖哩粉(1斤/盒) 5.5 盒 紅蘿蔔中丁 4.4 Kg 咖哩粉(1K超*佛特麥) 2.2 盒	蒜塔香炒肉絲海茸 海茸切段 72 Kg 肉絲*立大 6 Kg 九層塔 1 Kg 蒜末 1 Kg 薑片 1 Kg	枸杞蒜香有機青江菜 有機青江菜切 82 Kg 蒜末 1 Kg 枸杞(1斤) 1 包			香菇雞湯 白蘿蔔中丁 40 Kg 骨腿丁CAS 12 Kg 生香菇片 3 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包 薑絲 1 Kg 乾香菇絲 0.3 Kg		醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
1月7日 星期六	地瓜飯	紅燒雞腿(\$7) 雞腿D6 1042 支 地瓜絲 20 Kg 瀨包(小磨坊) 1 袋 八角粒 0.6 Kg 青蔥段 0.6 Kg 薑片 0.6 Kg	麻婆豆腐 豆腐中丁*4.3K 17 板 絞肉*立大 9 Kg 三色豆CAS 4 Kg 紅蘿蔔小丁 3 Kg 豆瓣醬(3K) 2 桶 青蔥珠 0.6 Kg	炒蝦皮高麗菜 高麗菜切片 73 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1 Kg 蝦皮(斤) 1 斤			金針魚丸排骨湯 小虱目魚丸CAS 12 Kg 中排骨(帶肉*思) 12 Kg 金針 2 Kg 芹菜珠 0.6 Kg		醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：
									醣類： 蛋白質： 脂肪： 熱量：

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

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

校長：

虎尾國民小學
校長 洪孟真