

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第20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
1月9日 星期一	白米飯	花瓜燒雞 骨腿丁CAS 82Kg 紅蘿蔔中丁 20Kg 花瓜片 10Kg 薑片 1Kg	洋芋四色 馬鈴薯小丁 40Kg 洋蔥小丁 12Kg 絞肉*立大 12Kg 三色豆CAS 10Kg 紅蘿蔔小丁 5Kg 蒜末 1Kg	枸杞蒜香菠菜 菠菜切段 85Kg 蒜末 1Kg 枸杞(1斤) 1包	紅棗蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 35Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 生香菇片 3Kg 紅棗(1斤) 1包 芹菜珠 0.6Kg	蓮霧	醣類： 77.0 g 脂肪： 18.8 g 蛋白質： 15.5 g 熱量： 539大卡
1月10日 星期二	十穀米飯	蜜汁豬排(補貼10圓) 帶骨新鮮大排*溫(全欣) 1037片 十穀米 5.5Kg 白芝麻 1Kg 品高蜜汁烤肉醬(12K) 1桶	木須炒三色(精進) 脆筍絲 47Kg 生鮮木耳絲 10Kg 紅蘿蔔絲 10Kg 肉絲*立大 9Kg 蒜末 1Kg	炒蝦皮高麗菜 高麗菜切片 73Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜末 1Kg 蝦皮(斤) 1斤	菌菇豆腐羹湯(補貼3) 金針菇 10Kg 豬大骨*立大 9Kg 豆腐中丁*6.5K. 5板 秀珍菇 3Kg 生機枸杞(1斤) 1包 香菜 0.3Kg		醣類： 76.2 g 脂肪： 25.2 g 蛋白質： 29.2 g 熱量： 649大卡
1月11日 星期三	白米飯	和風奶油濃湯燴飯 肉片*立大 42Kg 玉米粒Q(15K/件) 1件 馬鈴薯中丁 30Kg 洋蔥片 27Kg 青花菜(冷)CAS 21Kg 紅蘿蔔中丁 14Kg 玉米濃湯粉 5包 鮮奶(光泉*家) 4桶 奶油條(1K/安佳) 1條	無骨香雞排(補貼17圓) 無骨香雞排(9) 1037片	鐵板肉絲銀芽 豆芽菜 57Kg 洋蔥絲 12Kg 肉絲*立大 6Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜末 1Kg	小魚乾紫菜蛋花湯 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		醣類： 82.9 g 脂肪： 34.8 g 蛋白質： 39.0 g 熱量： 797大卡
1月12日 星期四	胚芽飯	香酥石斑魚 中央石斑魚丁 80Kg 百頁中丁*榮 35Kg 胚芽米 5Kg	肉絲扁蒲 扁蒲切條 81Kg 肉絲*立大 9Kg 乾香菇絲*斤 1斤 青蔥段 1Kg 蒜末 1Kg	紅絲油菜 油菜切 75Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 豆皮(非基改*榮) 1.8Kg 蒜末 1Kg	芹菜貢丸冬瓜湯 冬瓜中丁 44Kg 小貢丸(嘉楠CAS) 12Kg 中排骨(帶肉)(思) 6Kg 芹菜珠 0.5Kg	千巧谷葡萄乾波羅麵包	醣類： 113.1 g 脂肪： 41.7 g 蛋白質： 29.1 g 熱量： 941大卡
1月13日 星期五	白米飯	三杯雞 骨腿丁CAS 81Kg 杏鮑菇中丁 30Kg 九層塔 1Kg 麻油(3K) 1桶 蒜仁 0.6Kg 薑片 0.6Kg	筍乾滷肉片(補貼4) 筍乾 40Kg 肉片*立大 15Kg 鵝蛋 10Kg 紅蘿蔔片 4Kg 熟花生 4Kg 薑片 0.6Kg	蒜香有機青江菜 有機青江菜切 70Kg 生香菇片 3Kg 蒜末 1Kg 生機枸杞(1斤) 1包	高麗菜玉米濃湯 玉米粒Q 12Kg 蛋(6k/箱) 1箱 洋蔥小丁 12Kg 馬鈴薯小丁 12Kg 玉米濃湯粉 6包 紅蘿蔔小丁 6Kg 高麗菜絲 5Kg 鮮奶(光泉*家) 5桶 黑胡椒粒(0.6K) 1包	履歷豆奶(112年1月)	醣類： 79.8 g 脂肪： 26.6 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 657大卡

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

總務主任 林春惠

虎尾國民小學 校長 洪孟真