

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第1學期第21週午餐午餐食譜設計

均使用國產豬肉、牛肉及其加工製品。

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
1月16日 星期一	白米飯	<b>糖醋雞丁</b> 骨腿丁CAS 81Kg 洋蔥片 16Kg 彩椒片 6Kg 蒜末 1Kg 白芝麻 0.3Kg 香菜 0.3Kg	<b>醬燒肉佐青蔬</b> 小黃瓜片 47Kg 杏鮑菇片 13Kg 肉片*立大 9Kg 青蔥段 1Kg 蒜末1斤 1包 薑絲1斤 1包 辣椒 0.3Kg	<b>枸杞蒜香菠菜</b> 菠菜切段 85Kg 枸杞(1斤) 1包 蒜末 1Kg	<b>當歸山藥排骨湯(4圓)</b> 白蘿蔔中丁 20Kg 山藥中丁 12Kg 中排骨(帶肉)(思) 12Kg 當歸包 10包 紅棗(1斤) 1包	雪梨蜜棗	醣類： 70.3 g 脂肪： 18.9 g 蛋白質： 14.4 g 熱量： 509大卡
餐數 1026							
1月17日 星期二	胚芽米飯	<b>味噌豬肉蓋飯</b> 肉片*立大 69Kg 高麗菜切片 25Kg 味噌(KG) 10Kg 洋蔥片 10Kg 玉米筍切 5Kg 胚芽米 5Kg 青蔥段 1Kg	<b>蕃茄炒蛋</b> 蕃茄切片 50Kg 蛋(6k/箱) 9箱 蕃茄醬(3K*可果*鐵) 2桶 青蔥珠 1Kg	<b>炒香菇油菜</b> 油菜切 72Kg 生香菇片 3Kg 蒜末 1Kg	<b>剝皮辣椒雞湯(6圓)</b> 白蘿蔔中丁 36Kg 骨腿丁CAS 15Kg 生香菇片 5Kg 金蘭剝皮辣椒(3K) 1桶 薑片 1Kg 香菜 0.3Kg	履歷豆奶(12年1月)	醣類： 79.1 g 脂肪： 33.1 g 蛋白質： 39.0 g 熱量： 771大卡
餐數 1026							
1月18日 星期三	麵食	<b>義式肉醬麵</b> 義大利麵 132Kg 洋蔥小丁 30Kg 絞肉*立大 30Kg 青花菜(冷)CAS 28Kg 紅蘿蔔小丁 9Kg 義大利醬(3K) 3桶 蕃茄醬(3K*可果*鐵) 3桶 蘑菇醬(3K台塑) 2桶	<b>大肉包(5圓)</b> 鮮肉包65g(大家/CAS) 1046個	<b>炒蝦皮高麗菜</b> 高麗菜切片 71Kg 鴻喜菇 2Kg 蒜末 1Kg 蝦皮(斤) 1斤	<b>大頭菜玉米排骨湯</b> 結頭菜中丁 35Kg 玉米段 15Kg 豬大骨*立大 9Kg 紅蘿蔔中丁 2Kg 薑絲1斤 2包		醣類： 193.1 g 脂肪： 35.2 g 蛋白質： 45.3 g 熱量： 1258大卡
餐數 1026							
1月19日 星期四	五穀米飯	<b>酥炸魚丁</b> 水鯊魚丁 105Kg 五穀米 5Kg 椒鹽粉600g飛馬 2盒 地瓜粉(20Kg) 1袋 青蔥珠 1Kg	<b>客家冬瓜封</b> 冬瓜中丁 52Kg 紅蘿蔔中丁 15Kg 絞肉*立大 9Kg 小豆輪*濕 6Kg 醃漬冬瓜 6Kg 薑片 1Kg	<b>蒜香木須有機味美菜</b> 有機味美菜切 80Kg 生鮮木耳絲 3Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜末 1Kg	<b>蘿蔔蛤蠣排骨湯</b> 白蘿蔔中丁 40Kg 蛤蠣(彰化) 10Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 薑片 1Kg 紅棗(1斤) 1包	奶酥麵包(14圓)	醣類： 93.3 g 脂肪： 35.2 g 蛋白質： 43.6 g 熱量： 868大卡
餐數 1026							
月 日							

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 洪孟真 校長