

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第3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
月 日							
月 日							
3月1日 星期三	白米飯	<b>菇菇肉片燴飯</b> 高麗菜切片 43Kg 油蔥酥(1斤) 2包 肉片*立大 24Kg 金針菇 10Kg 小虱目魚丸CAS 9Kg 杏鮑菇片 9Kg 生香菇片 6Kg 紅蘿蔔片 3Kg 沙茶醬(3K) 2罐	<b>紅燒蹄腿(15圓)</b> (約100G/支) 雞腿D6 1042支 滷包(小磨坊) 1袋 八角粒 0.6Kg 青蔥段 0.6Kg 薑片 0.6Kg	<b>炒小白菜</b> 小白菜切 70Kg 生鮮木耳絲 3Kg 蒜末 1Kg	<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： 76.6 g 脂肪： 30.7 g 蛋白質： 40.1 g 熱量： 745大卡
3月2日 星期四	五穀米飯	<b>虱目魚排</b> 虱目魚排(粉60g) 1042片 五穀米 5Kg	<b>鹹蛋豚肉絲瓜</b> 絲瓜片 95.5Kg 鹹蛋(粒) 45個 肉絲*立大 6Kg 薑絲 1.5Kg 生機枸杞(1斤) 1包	<b>炒香菇有機小松</b> 有機小松菜切 72Kg 生香菇片 3Kg 蒜末 1Kg	<b>當歸山藥排骨湯</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	蕃茄(自備) 福樂黃金布丁(15圓)	醣類： 101.1 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 25.9 g 熱量： 743大卡
3月3日 星期五	白米飯	<b>糖醋果香雞(精進)</b> 骨腿丁CAS 84Kg 白蘿蔔中丁 20Kg 鳳梨罐(3K) 4罐 蒜末 1Kg	<b>醬燒肉佐青蔬</b> 小黃瓜片 50Kg 杏鮑菇片 12Kg 肉片*立大 9Kg 蒜末1斤 1包 薑絲1斤 1包 青蔥段 1Kg 辣椒 0.3Kg	<b>炒蝦皮高麗菜</b> 高麗菜切片 72Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蝦皮(斤) 1斤 蒜末 1Kg	<b>冬瓜魚丸排骨湯</b> 冬瓜中丁 25Kg 小虱目魚丸CAS 12Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 紅蘿蔔中丁 2Kg 芹菜珠 0.6Kg		醣類： 75.0 g 脂肪： 18.4 g 蛋白質： 15.4 g 熱量： 528大卡

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