

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第4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
3月6日 星期一	地瓜飯	杏鮑菇燜雞	三杯豆腐	炒枸杞小白菜	紅豆薏仁湯	蓮霧(自備)	醣類： 122.4 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 817大卡
		骨腿丁CAS 81Kg	三角油腐丁(25g) 51Kg	小白菜切 75Kg	小薏仁 17Kg		
		地瓜絲 20Kg	洋蔥片 15Kg	金針菇 3Kg	紅豆 17Kg		
		杏鮑菇中丁 10Kg	紅蘿蔔片 5Kg	生機枸杞(1斤) 1包	黑糖(Kg) 5Kg		
		紅蘿蔔中丁 10Kg	彩椒片 5Kg	薑絲 1Kg			
小黃瓜片 6Kg	麻油(3K) 1桶						
薑片 1Kg	薑片 1Kg						
餐數							
1021							
3月7日 星期二	白米飯	傳家炒肉燥	白菜什錦羹	枸杞蒜香菠菜	蛤蠣冬瓜排骨湯		醣類： 87.3 g 脂肪： 39.2 g 蛋白質： 37.5 g 熱量： 849大卡
		絞肉*立大 75Kg	大白菜切 60Kg	菠菜切段 85Kg	冬瓜中丁 45Kg		
		豆干丁 11Kg	脆筍絲 15Kg	枸杞(1斤) 1包	中排骨(帶肉)(忌) 12Kg		
		油蔥酥(1斤) 3包	肉絲*立大 12Kg	蒜末 1Kg	蛤蠣(彰化) 6Kg		
		素皮絲小丁*濕 3Kg	金針菇 10Kg		薑片 0.6Kg		
玉米粒罐(2.1K) 1罐	木耳絲 5Kg						
蒜末 1Kg							
餐數							
1021							
3月8日 星期三	米粉	南瓜炒米粉	無骨香雞排(補貼17圓)	蒜香蘿蔓	味噌海芽豆腐湯		醣類： 107.7 g 脂肪： 32.8 g 蛋白質： 31.8 g 熱量： 853大卡
		高麗菜切 40Kg 蝦皮 1Kg	無骨香雞排(9) 1042片	小蘿蔓切 70Kg	味噌(KG) 9Kg		
		米粉 36Kg		蒜末 10Kg	豆腐中丁*6.5K. 7板		
		南瓜絲 30Kg		生香菇片 3Kg	洋蔥絲 6Kg		
		絞肉*立大 30Kg		生機枸杞(1斤) 1包	海帶芽(濕*切) 3Kg		
紅蘿蔔絲 5Kg			青蔥珠 0.6Kg				
生鮮木耳絲 3Kg							
紅蔥碎1斤 2包							
乾香菇絲 1Kg							
餐數							
1021							
3月9日 星期四	五穀米	酥炸魚丁	青花鹹豬肉(補貼6圓)	炒蝦皮高麗菜	枸杞香菇雞湯	香蕉(自備) 麻吉可頌(14圓)	醣類： 107.8 g 脂肪： 39.0 g 蛋白質： 46.5 g 熱量： 969大卡
		水鯊魚丁 105Kg	青花菜(冷)CAS 36Kg	高麗菜切片 75Kg	白蘿蔔中丁 40Kg		
		五穀米 5Kg	豆干片 18Kg	紅蘿蔔絲 3Kg	骨腿丁CAS 12Kg		
		椒鹽粉600g飛馬 2盒	洋蔥絲 18Kg	蝦皮(斤) 1斤	生香菇 3Kg		
		地瓜粉(20Kg) 1袋	鹹豬肉片 15Kg	蒜末 1Kg	生機枸杞(1斤) 1包		
青蔥珠 1Kg	紅蘿蔔絲 2Kg		乾香菇 0.3Kg				
蒜末 1Kg							
餐數							
1021							
3月10日 星期五	白米飯	蘑菇洋蔥豬柳條	炸醬炒五丁	豆皮紅絲有機小松	小魚乾紫菜蛋花湯		醣類： 70.8 g 脂肪： 33.3 g 蛋白質： 37.6 g 熱量： 728大卡
		豬柳*立大 75Kg	小黃瓜小丁 24Kg	有機小松菜切 75Kg	豬大骨*立大 12Kg		
		洋蔥片 14Kg	脆筍丁. 24Kg	紅蘿蔔絲 5Kg	小魚乾 3Kg		
		三色豆CAS 3Kg	豆干丁 18Kg	豆皮(非基改*榮) 1.8Kg	海帶芽(乾) 1Kg		
		蘑菇醬(3K) 3罐	紅蘿蔔小丁 12Kg	蒜末 1Kg	蛋(12k/箱) 1箱		
青蔥珠 1Kg	生香菇小丁 6Kg		青蔥珠 0.6Kg				
豆瓣醬(3K) 2桶							
蒜末 1Kg							
餐數							
1021							

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**