

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第5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13日 星期一	地瓜飯	<b>紅燒雞腿(補貼5圓)</b>	<b>小黃瓜肉燥</b>	<b>炒紅絲高麗菜</b>	<b>金針魚丸排骨湯</b>	青葡萄	醣類： 102.1 g 脂肪： 27.8 g 蛋白質： 41.7 g 熱量： 830大卡
		雞腿D6 1042支 地瓜絲 20Kg 滷包(小磨坊) 1袋 八角粒 0.6Kg 薑片 0.6Kg 青蔥段 0.6Kg 白芝麻 0.3Kg	小黃瓜小丁 35Kg 絞肉*立大 15Kg 豆干丁 15Kg 紅蘿蔔小丁 5Kg 蒜末 1Kg 辣椒 0.5Kg	高麗菜切片 75Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜末 1Kg	珍珠魚丸CAS 12Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 金針 2Kg 芹菜珠 0.6Kg		
3月14日 星期二	白米飯	<b>蒙古烤肉</b>	<b>客家冬瓜封</b>	<b>蒜香蘿蔓</b>	<b>羅宋湯</b>		醣類： 74.2 g 脂肪： 30.2 g 蛋白質： 31.5 g 熱量： 696大卡
		肉片*立大 69Kg 高麗菜切 35Kg 豆芽菜 5Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 品高蜜汁烤肉醬(12K) 1桶 蒜末 1Kg 青蔥段 0.6Kg	冬瓜中丁 52Kg 紅蘿蔔中丁 15Kg 絞肉*立大 12Kg 小豆輪*濕 6Kg 醃漬冬瓜(3K) 2桶 薑片 1Kg 青蔥段 1Kg	小蘿蔓切 70Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蒜末 1Kg	高麗菜切 27Kg 蕃茄切片 12Kg 中排骨(帶肉)(思) 6Kg 洋蔥中丁 5Kg 芹菜段 3Kg 蕃茄醬(3K*可果*塑) 1桶 青蔥珠 1Kg 月桂葉100g/包 1包		
3月15日 星期三	白米飯	<b>和風奶油濃湯燴飯</b>	<b>鹹酥雞(\$18)</b>	<b>菇炒蒜香菠菜</b>	<b>小魚乾紫菜蛋花湯</b>		醣類： 85.3 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 46.5 g 熱量： 767大卡
		肉片*立大 45Kg 玉米粒Q(15K/件) 1件 洋蔥片 25Kg 青花菜(冷)CAS 24Kg 馬鈴薯中丁 20Kg 紅蘿蔔中丁 14Kg 玉米濃湯粉 6包 鮮奶(光泉*家) 4桶 奶油條(1K/安佳) 1條	雞胸丁CAS 81Kg 地瓜切條 30Kg 椒鹽粉600g飛馬 2盒 地瓜粉(20Kg) 1袋 九層塔 0.6Kg	菠菜切段 84Kg 金針菇 3Kg 蒜末 1Kg	豬大骨*立大 12Kg 小魚乾 3Kg 海帶芽(乾) 1Kg 蛋(12k/箱) 1箱 青蔥珠 1Kg		
3月16日 星期四	紫米飯	<b>油甘魚(有刺)</b>	<b>肉絲扁蒲</b>	<b>蒜香小白菜</b>	<b>紅棗黃瓜排骨湯</b>	履歷豆奶	醣類： 72.3 g 脂肪： 29.1 g 蛋白質： 28.9 g 熱量： 666大卡
		*油甘魚片(CAS) 1040片 黑糯米 5Kg 地瓜粉(20Kg) 1袋 椒鹽粉600g飛馬 1盒	扁蒲切條 81Kg 肉絲*立大 9Kg 紅蘿蔔絲 2Kg 蒜末 1Kg 青蔥段 1Kg 乾香菇絲*斤 1斤	小白菜切 70Kg 木耳絲 3Kg 紅蘿蔔絲 2Kg 蒜末 1Kg	刺瓜片 36Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 生香菇片 3Kg 芹菜珠 1Kg 紅棗(1斤) 1包		
3月17日 星期五	白米飯	<b>咖哩肉片</b>	<b>紅蘿蔔炒蛋</b>	<b>炒有機小松</b>	<b>蔬菜豆腐湯</b>		醣類： 76.3 g 脂肪： 34.4 g 蛋白質： 35.8 g 熱量： 760大卡
		肉片*立大 69Kg 馬鈴薯中丁 30Kg 洋蔥中丁 10Kg 杏鮑菇片 6Kg 咖哩粉(1斤/盒) 5盒 紅蘿蔔中丁 4Kg 咖哩塊(1K甜*佛特蒙) 2盒	紅蘿蔔絲 30Kg 蛋(6k/箱) 7箱 三色豆CAS 5Kg 彩椒絲 3Kg 青蔥珠 0.6Kg	有機小松菜切 80Kg 絞肉*立大 3Kg 蒜末 1Kg	小白菜切 16Kg 豬大骨*立大 9Kg 蛋(30粒/盤/約1.8k) 5盤 豆腐中丁*6.5K. 3板 海帶芽(濕*切) 2.5Kg		

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

教師兼代  
總務主任 林春惠

虎尾國民小學 洪孟真  
校長 洪孟真