

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第6週午餐食譜設計

菜單組成(單位:g)及材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月20日 星期一	白米飯	花瓜燒雞	田園玉米粒	菇炒蒜香菠菜	奶香仙草蜜(補貼3元)	香蕉(自備)	醣類： 75.9 g 蛋白質： 12.9 g 脂肪： 2.7 g 熱量： 381大卡
		豬腿丁CAS 84 Kg 紅蘿蔔中丁 20 Kg 花瓜片 10 Kg 薑片 1 Kg 青蔥段 1 Kg	玉米粒Q(散裝) 30 Kg 小黃瓜小丁 25 Kg 紅蘿蔔小丁 10 Kg 絞肉*立大 9 Kg 蒜末 1 Kg	菠菜切段 84 Kg 金針菇 3 Kg 蒜末 1 Kg	仙草凍 100 Kg 鮮奶(光泉*家) 8 桶		
3月21日 星期二	燕麥飯	花生豬腳(精進)(很推!)	螞蟻上樹	蒜香蘿蔓	吻仔魚湯		醣類： 119.2 g 蛋白質： 31.1 g 脂肪： 40.0 g 熱量： 959大卡
		豬腳丁*溫 30 Kg 肉丁*立大 21 Kg 紅蘿蔔中丁 20 Kg 五花肉丁*溫 10 Kg 可樂(1.2L) 6 瓶 熟花生 5 Kg 燕麥 5 Kg	高麗菜切片 36 Kg 冬粉 15 Kg 絞肉*立大 9 Kg 木耳絲 5 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 油蔥酥 1.2 Kg	小蘿蔓切 75 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包 蒜末 1 Kg	豬大骨*立大 9 Kg 豆腐中丁*6.5K 5 板 海帶芽(濕) 3 Kg 吻仔魚 2 Kg 薑絲 1 Kg		
3月22日 星期三	快樂兒童漢堡餐	漢堡DIY	香雞排堡加鮮蔬(雞排近滿)(補貼18)	薯條	高麗菜玉米濃湯		醣類： 87.5 g 蛋白質： 21.9 g 脂肪： 30.2 g 熱量： 706大卡
		漢堡(詠順) 1040 個 蕃茄醬包 1040 包	無骨香雞排(60) 1040 片 洋蔥絲 22 Kg 彩椒絲 6 Kg	馬鈴薯切條 75 Kg 梅子粉(0.6K) 2 斤 地瓜粉(20Kg) 1 袋	馬鈴薯小丁 13 Kg 洋蔥小丁 12 Kg 玉米粒Q 12 Kg 玉米濃湯粉 6 包 紅蘿蔔小丁 6 Kg 高麗菜絲 5 Kg 鮮奶(光泉*家) 5 桶		
3月23日 星期四	白米飯	香酥海寶魚塊	韓式部隊鍋(精進)	炒有機小松	大頭菜玉米排骨湯	蜜菓(自備) 奶酥麵包(14圓)	醣類： 116.4 g 蛋白質： 28.5 g 脂肪： 28.0 g 熱量： 827大卡
		海寶魚塊(Q1)約200人/件 11 件	高麗菜切片 50 Kg 韓式年糕(圓柱形)550g 30 包 韓式泡菜 12 Kg 洋蔥片 9 Kg 肉絲*立大 6 Kg 青蔥珠 1.5 Kg 蒜末 1 Kg	有機小松菜切 80 Kg 絞肉*立大 3 Kg 蒜末 1 Kg	結頭菜中丁 35 Kg 玉米段 12 Kg 豬大骨*立大 9 Kg 紅蘿蔔中丁 2 Kg 薑絲1斤 2 包		
3月24日 星期五	五穀飯	三杯雞	臘味刺瓜	蒜香小白菜	昆布蘿蔔湯		醣類： 79.7 g 蛋白質： 12.0 g 脂肪： 19.2 g 熱量： 535大卡
		豬腿丁CAS 84 Kg 杏鮑菇中丁 25 Kg 五穀米 5 Kg 九層塔 1 Kg 麻油(3K) 1 桶 蒜仁 0.6 Kg 薑片 0.6 Kg	刺瓜片 73 Kg 小黑輪條CAS 15 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg 蒜末 1 Kg	小白菜切 75 Kg 木耳絲 3 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蒜末 1 Kg	白蘿蔔中丁 30 Kg 海帶結 10 Kg 豬大骨*立大 9 Kg 薑絲 1 Kg		
3月25日 星期六	白米飯	紅燒豬肺(精進)	雪裡肉燥	炒紅絲高麗菜	牛蒡養生湯(補貼4元)		醣類： 74.0 g 蛋白質： 30.3 g 脂肪： 25.9 g 熱量： 650大卡
		肉丁*立大 66 Kg 白蘿蔔中丁 30 Kg 紅蘿蔔中丁 10 Kg 青蔥段 1.5 Kg 薑片 1 Kg	雪裡紅碎 52 Kg 豆干丁 15 Kg 絞肉*立大 9 Kg 生香姑小丁 5 Kg 蒜末 1 Kg	高麗菜切片 75 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1 Kg	冬瓜中丁 20 Kg 玉米段 12 Kg 中排雞(帶肉)肥 9 Kg 牛蒡片 4 Kg 紅蘿蔔片 4 Kg 青蔥珠 0.6 Kg		

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
校長 洪孟真