

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第7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27日 星期一	白米飯	糖醋石斑魚 中央石斑魚丁 80Kg 洋蔥片 16Kg 彩椒片 6Kg 蒜末 1Kg 白芝麻 0.3Kg 香菜 0.3Kg	醬燒肉佐青蔬 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	炒高麗菜 高麗菜切片 71Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 蒜末 1Kg	當歸山藥排骨湯(補貼5元) 白蘿蔔中丁 22Kg 中排骨(帶肉)(思) 12Kg 山藥中丁 10Kg 當歸包 10包 紅棗(1斤) 1包	小蕃茄(自備)	醣類： 72.1 g 脂肪： 18.7 g 蛋白質： 14.3 g 熱量： 514大卡
3月28日 星期二	胚芽米飯	味噌豬肉蓋飯 肉片*立大 69Kg 高麗菜切片 30Kg 味噌(KG) 10Kg 洋蔥片 10Kg 胚芽米 5Kg 青蔥段 1Kg	肉絲白花椰(補5元) 白花菜切 60Kg 肉絲*立大 9Kg 紅蘿蔔片 6Kg 杏鮑菇片 3Kg 蒜末 1Kg	菇炒蒜香菠菜 菠菜切段 84Kg 金針菇 3Kg 蒜末 1Kg	黃瓜玉米排骨湯 刺瓜片 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： 79.5 g 脂肪： 29.4 g 蛋白質： 31.1 g 熱量： 706大卡
3月29日 星期三	白米飯	義式肉醬麵(石斑魚換麵) 義大利麵 131Kg 蒜末 1Kg 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	CAS大肉包 鮮肉包65g(大家/CAS) 1040個	蒜香小白菜 小白菜切 75Kg 木耳絲 3Kg 蒜末 1Kg	冬瓜魚丸排骨湯 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： 189.1 g 脂肪： 36.3 g 蛋白質： 45.6 g 熱量： 1259大卡
3月30日 星期四	五穀米飯(3/30 895+26)	香酥豬排(補貼6元) 豪家豬排10片入CAS 915片 五穀米 4.5Kg	日式味噌佃煮(精進) 刺瓜片 26Kg 脆筍片 21Kg 肉片*立大 9Kg 味噌(KG) 8Kg 生香菇片 4Kg 紅蘿蔔片 4Kg 蒜末 1Kg	炒鴻喜菇有機青松 有機青松菜切 63Kg 鴻喜菇 3Kg 蒜末 1Kg	蘿蔔蛤蜊排骨湯 白蘿蔔中丁 35Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 蛤蜊(彰化) 8Kg 紅棗(1斤) 1包 薑片 0.8Kg	綠無籽葡萄(自備)(百分百糖果汁(養樂多)(補貼28))	醣類： 72.9 g 脂肪： 25.4 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 639大卡
3月31日 星期五	白米飯	阿嬤滷雞(補4元) 骨腿丁CAS 84Kg 白蘿蔔中丁 25Kg 小小油腐丁 5Kg 蒜末 1Kg	洋芋四色 馬鈴薯小丁 40Kg 洋蔥小丁 12Kg 絞肉*立大 12Kg 三色豆CAS 10Kg 紅蘿蔔小丁 5Kg 蒜末 1Kg	蒜香木須蘿蔓 小蘿蔓切 80Kg 木耳絲 3Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜末 1Kg	蔬菜豆腐湯 小白菜切 16Kg 豬大骨*立大 9Kg 豆腐中丁*6.5K. 5板 海帶芽(濕*切) 2.5Kg		醣類： 77.5 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 18.6 g 熱量： 562大卡

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