

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第12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
5月1日 星期一	地瓜飯	杏鮑菇燜雞	三杯豆腐	蒜香蘿蔓	黃瓜玉米大骨湯		醣類： 106.9 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 737大卡
		骨腿丁CAS 81Kg 地瓜絲 20Kg 杏鮑菇中丁 10Kg 紅蘿蔔中丁 10Kg 小黃瓜片 6Kg 薑片 1Kg	三角油腐丁(25g) 51Kg 洋蔥片 15Kg 彩椒片 5Kg 紅蘿蔔片 5Kg 薑片 1Kg 麻油(3K) 1桶 九層塔 0.6Kg	小蘿蔓切 75Kg 生香菇片 3Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蒜末 1Kg	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		
5月2日 星期二	白米飯	傳家炒肉燥	白菜什錦羹	枸杞蒜香青江菜	蛤蠣大頭菜排骨湯	小蕃茄	醣類： 86.0 g 脂肪： 39.2 g 蛋白質： 37.0 g 熱量： 841大卡
		絞肉*立大 75Kg 豆干丁 11Kg 油蔥酥(1斤) 3包 素皮絲小丁*濕 3Kg 玉米粒罐(2.1K) 1罐	大白菜切 60Kg 鮮筍絲 15Kg 肉絲*立大 12Kg 金針菇 10Kg 木耳絲 5Kg 蒜末 1Kg	青江菜切 85Kg 枸杞(1斤) 1包 蒜末 1Kg	結頭菜中丁 45Kg 中排骨(帶肉)(思) 12Kg 蛤蜊(彰化) 6Kg 薑片 0.6Kg		
5月3日 星期三	米粉	南瓜炒米粉	無骨香雞排(補貼17圓)	炒枸杞有機苜蓿白菜	味噌海芽豆腐湯		醣類： 105.7 g 脂肪： 33.1 g 蛋白質： 31.7 g 熱量： 848大卡
		高麗菜切 40Kg 蝦皮 1Kg 米粉 36Kg 南瓜絲 30Kg 絞肉*立大 30Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 生鮮木耳絲 3Kg 紅蔥碎1斤 2包 乾香菇絲 1Kg	無骨香雞排(9) 1040片	有機苜蓿白菜切 75Kg 金針菇 3Kg 生機枸杞(1斤) 1包 薑絲 1Kg	味噌(KG) 9Kg 豆腐中丁*6.5K. 7板 洋蔥絲 6Kg 海帶芽(濕*切) 3Kg 青蔥珠 0.6Kg		
5月4日 星期四	五穀米	虱目魚排	青花鹹豬肉(補貼6圓)	炒蝦皮高麗菜	枸杞香菇雞湯	千巧谷葡萄乾波羅(石斑魚換)	醣類： 125.5 g 脂肪： 39.4 g 蛋白質： 32.6 g 熱量： 980大卡
		虱目魚排(粉60g) 1038片 五穀米 5Kg	青花菜(冷)CAS 36Kg 洋蔥絲 18Kg 豆干片 18Kg 鹹豬肉片 15Kg 紅蘿蔔絲 2Kg 蒜末 1Kg	高麗菜切片 75Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蝦皮(斤) 1斤 蒜末 1Kg	白蘿蔔中丁 40Kg 骨腿丁CAS 12Kg 生香菇 2Kg 生機枸杞(1斤) 1包 紅棗(1斤) 1包 乾香菇 0.3Kg		
5月5日 星期五	白米飯	蘑菇洋蔥豬柳條	炸醬炒五丁	紅絲油菜	小魚乾紫菜蛋花湯		醣類： 71.1 g 脂肪： 33.2 g 蛋白質： 36.9 g 熱量： 727大卡
		豬柳*立大 75Kg 洋蔥片 14Kg 毛豆仁(國產) 3Kg 蘑菇醬(3K) 3罐 青蔥珠 1Kg	小黃瓜小丁 24Kg 鮮筍丁 24Kg 豆干丁 18Kg 紅蘿蔔小丁 12Kg 生香菇小丁 6Kg 豆瓣醬(3K) 2桶 蒜末 1Kg	油菜切 75Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 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 0.6Kg		

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**