

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第13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8日 星期一	五穀米飯	清蒸石斑魚 中央石斑魚丁 79Kg 五穀米 5Kg 破朴子(3K) 2桶 薑絲 2Kg 青蔥珠 2Kg	肉絲扁蒲 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	蒜香小白菜 小白菜切 75Kg 木耳絲 3Kg 紅蘿蔔絲 2Kg 蒜末 1Kg	紅棗黃瓜排骨湯 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	無籽葡萄(自備)	醣類： 73.4 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 13.9 g 熱量： 516大卡
5月9日 星期二	白米飯	吉野家燒肉 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 1Kg	麻婆豆腐 豆腐中丁*4.3K 17板 絞肉*立大 9Kg 紅蘿蔔小丁 3Kg 豆瓣醬(3K) 3桶 青蔥珠 1Kg	蒜香蘿蔓 小蘿蔓切 75Kg 蒜末 1Kg 生機枸杞(1斤) 1包	牛蒡養生湯(補5) 冬瓜中丁 20Kg 玉米段 12Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 牛蒡片 4Kg 紅蘿蔔片 4Kg 青蔥珠 0.6Kg		醣類： 73.2 g 脂肪： 34.8 g 蛋白質： 36.9 g 熱量： 760大卡
5月10日 星期三	白米飯	菇菇肉片燴飯 高麗菜切片 42.7Kg 油蔥酥(1斤) 2包 肉片*立大 23.8Kg 金針菇 9.9Kg 小虱目魚丸CAS 8.9Kg 杏鮑菇片 8.9Kg 生香菇片 6Kg 紅蘿蔔片 3Kg 沙茶醬(3K) 2罐	紅燒雞腿(15圓)(約100G/支) 雞腿D6 1034支 滷包(小磨坊) 1袋 薑片 1Kg 青蔥段 1Kg 八角粒 0.6Kg	菇炒蒜香青江菜 青江菜切 84Kg 金針菇 3Kg 蒜末 1Kg	大頭菜玉米排骨湯 結頭菜中丁 35Kg 玉米段 15Kg 豬大骨*立大 9Kg 紅蘿蔔中丁 2Kg 香菜 1Kg		醣類： 76.7 g 脂肪： 30.6 g 蛋白質： 40.8 g 熱量： 747大卡
5月11日 星期四	糙米飯	南海甜酥雞 骨製丁CAS 84Kg 辣椒醬(2.7K十全) 1瓶 蕃茄切片 12Kg 洋蔥片 6Kg 鮮筍片 6Kg 糙米 5Kg 酸菜仁*粗 5Kg 甜辣醬3K 1罐 蒜末 1Kg	小黃瓜肉燥 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	炒紅絲高麗菜 高麗菜切片 75Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜末 1Kg	黑糖綠豆薏仁湯 小薏仁 17Kg 綠豆 17Kg 黑糖(Kg) 5Kg	百分百果汁(15.5)	醣類： 114.0 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 23.7 g 熱量： 738大卡
5月12日 星期五	白米飯	南瓜燒雞 骨腿丁CAS 84Kg 南瓜中丁 20Kg 紅蘿蔔中丁 6Kg 薑片 1Kg	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔絲 30Kg 蛋(6k/箱) 7箱 洋蔥絲 5Kg 彩椒絲 3Kg 青蔥珠 1Kg	炒有機小松 有機小松菜切 80Kg 絞肉*立大 3Kg 蒜末 1Kg	蔬菜豆腐湯 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		醣類： 71.3 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 19.3 g 熱量： 567大卡

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 校長洪正興