

雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第14週午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析	
5月15日 星期一	白米飯	三杯雞		醬燒肉佐青蔬		炒高麗菜		當歸山藥排骨湯(補貼5元)	
		骨髓丁CAS 84Kg	小黃瓜片 47Kg	高麗菜切片 71Kg	白蘿蔔中丁 20Kg	小蕃茄(自備)	醃類： 70.4 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 14.1 g 熱量： 528大卡		
杏鮑菇中丁 25Kg	杏鮑菇片 13Kg	紅蘿蔔絲 5Kg	中排骨(帶肉)(思) 12Kg						
九層塔 1Kg	肉片*立大 9Kg	蒜末 1Kg	山藥中丁 12Kg						
蒜末 1Kg	青蔥段 1Kg	當歸包 10包	紅棗(1斤) 1包						
薑片 1Kg	蒜末1斤 1包								
麻油(3K) 1桶	薑絲1斤 1包								
餐數 1017			辣椒 0.3Kg						
5月16日 星期二	胚芽米飯	味噌豬肉蓋飯		雪菜肉燥		菇炒蒜香青江菜		黃瓜玉米排骨湯	
		肉片*立大 69Kg	雪裡紅碎 52Kg	青江菜切 84Kg	刺瓜片 35Kg	醃類： 76.1 g 脂肪： 30.9 g 蛋白質： 32.8 g 熱量： 710大卡			
高麗菜切片 30Kg	豆干丁 15Kg	金針菇 3Kg	玉米段 15Kg						
味噌(KG) 10Kg	絞肉*立大 9Kg	蒜末 1Kg	豬大骨*立大 9Kg						
洋蔥片 10Kg	生香菇小丁 5Kg		紅蘿蔔中丁 2Kg						
胚芽米 5Kg	蒜末 1Kg		香菜 0.6Kg						
青蔥段 1.5Kg	薑末 0.6Kg								
餐數 1017			辣椒 0.3Kg						
5月17日 星期三	白米飯	義式肉醬麵		CAS大肉包(補5)		蒜香小白菜		冬瓜魚丸排骨湯	
		義大利麵 131Kg 蒜末 1Kg	鮮肉包65g(大家/CAS) 1039個	小白菜切 75Kg	冬瓜中丁 25Kg	醃類： 185.9 g 脂肪： 35.6 g 蛋白質： 44.7 g 熱量： 1237大卡			
洋蔥小丁 30Kg		木耳絲 3Kg	小虱目魚丸CAS 12Kg						
絞肉*立大 30Kg		生機枸杞(1斤) 1包	中排骨(帶肉)(思) 9Kg						
青花菜(冷)CAS 28Kg		蒜末 1Kg	紅蘿蔔中丁 2Kg						
紅蘿蔔小丁 9Kg			芹菜珠 1Kg						
義大利醬(3K) 3桶			薑絲 1Kg						
餐數 1017			蕃茄醬(3K*可果*鐵) 3桶						
			蘑菇醬(3K台塑) 2桶						
5月18日 星期四	五穀米飯	蒲燒雞(補貼8元)		日式味噌佃煮(精進)		炒杏鮑菇有機小松		蘿蔔蛤蠣排骨湯	
		蒲燒雞魚130片/件 8件	鮮筍片 45Kg	有機小松菜切 71Kg	冬瓜中丁 39Kg	香蕉(自備) 黃金布丁(補15圓)	醃類： 97.3 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 20.7 g 熱量： 674大卡		
五穀米 5Kg	肉片*立大 12Kg	杏鮑菇片 3Kg	中排骨(帶肉)(思) 9Kg						
青蔥珠 1Kg	味噌(KG) 9Kg	蒜末 1Kg	蛤蜊(彰化) 9Kg						
白芝麻 0.6Kg	生香菇片 4Kg		紅棗(1斤) 1包						
	紅蘿蔔片 4Kg		薑片 1Kg						
	蒜末 1Kg								
餐數 1017									
5月19日 星期五	白米飯	阿嬤滷雞(補4元)		洋芋四色		蒜香木須蘿蔓		蔬菜豆腐湯	
		骨髓丁CAS 84Kg	馬鈴薯小丁 40Kg	小蘿蔓切 79.9Kg	小白菜切 16Kg	醃類： 75.3 g 脂肪： 20.0 g 蛋白質： 19.3 g 熱量： 554大卡			
白蘿蔔中丁 25Kg	洋蔥小丁 12Kg	木耳絲 3Kg	豬大骨*立大 9Kg						
小小油腐丁 5Kg	絞肉*立大 12Kg	紅蘿蔔絲 3Kg	豆腐中丁*6.5K. 4板						
蒜末 1Kg	毛豆仁(國產) 10Kg	蒜末 1Kg	海帶芽(濕*切) 2.5Kg						
滷包(小磨坊) 1袋	紅蘿蔔小丁 5Kg		小魚乾 1.2Kg						
	蒜末 1Kg								
餐數 1017									

佳隆農畜實業有限公司 電話：05-5863766 傳真：05-5875918

製表日期：112/05/09

午餐秘書：

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