

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第15週午餐午餐食譜設計

均使用國產豬肉、牛肉及其加工製品。

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
5月22日 星期一	白米飯	花瓜燒雞 骨腿丁CAS 84 Kg 紅蘿蔔中丁 20 Kg 花瓜片 10 Kg 薑片 1 Kg 青蔥段 1 Kg	田園玉米粒 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	蒜香蘿蔓 小蘿蔓切 75 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包 蒜末 1 Kg	奶香仙草蜜(補3) 仙草凍 100 Kg 鮮奶(光泉*家) 8 桶	甜桃	醣類： 78.2 g 脂肪： 2.3 g 蛋白質： 12.6 g 熱量： 387大卡
5月23日 星期二	燕麥飯	花生豬腳(精進) 豬腳丁*溫 40 Kg 肉丁*立大 21 Kg 紅蘿蔔中丁 20 Kg 可樂(1.2L) 6 瓶 熟花生 5 Kg 燕麥 5 Kg 薑片 1 Kg 香菜 0.5 Kg	螞蟻上樹 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	炒有機小松 有機小松菜切 80 Kg 絞肉*立大 3 Kg 蒜末 1 Kg	叻仔魚湯 小白菜切 15 Kg 豬大骨*立大 9 Kg 海帶芽(濕) 3 Kg 豆腐中丁*6.5K 3 板 叻仔魚 2 Kg 薑絲 1 Kg		醣類： 117.2 g 脂肪： 40.6 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 956大卡
5月24日 星期三	快樂兒童漢堡餐	漢堡DIY 漢堡皮(全聯) 1040 個 蕃茄醬包 1040 包	檸檬雞柳條加鮮蔬(補8) 檸檬雞柳條 63 包 洋蔥絲 22 Kg 彩椒絲 6 Kg	薯條 馬鈴薯切條 75 Kg 梅子粉(0.6K) 2 斤 地瓜粉(20Kg) 1 袋	高麗菜玉米濃湯 高麗菜絲 15 Kg 洋蔥小丁 12 Kg 玉米粒Q 12 Kg 馬鈴薯小丁 10 Kg 玉米濃湯粉 6 包 紅蘿蔔小丁 6 Kg 鮮奶(光泉*家) 5 桶 蛋 1箱,黑胡椒粒 1包		醣類： 68.7 g 脂肪： 40.2 g 蛋白質： 26.8 g 熱量： 747大卡
5月25日 星期四	白米飯	香酥魚 水鯊魚丁 102 Kg 椒鹽粉600g飛馬 1 盒 地瓜粉(20Kg) 1 袋	臘味刺瓜 刺瓜片 70 Kg 小黑輪條CAS 12 Kg 肉絲*立大 6 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg 蒜末 1 Kg	蒜香小白菜 小白菜切 75 Kg 木耳絲 3 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蒜末 1 Kg	牛蒡養生湯(補貼4元) 冬瓜中丁 20 Kg 玉米段 12 Kg 中排骨(帶肉)(思) 9 Kg 牛蒡片 4 Kg 紅蘿蔔片 4 Kg 紅棗(1斤) 1 包 青蔥珠 0.6 Kg	低糖養樂多(補15)	醣類： 91.2 g 脂肪： 27.9 g 蛋白質： 36.9 g 熱量： 771大卡
5月26日 星期五	五穀飯	紅燒豬腩(精進) 火鍋肉片*溫 66 Kg 白蘿蔔中丁 30 Kg 紅蘿蔔中丁 10 Kg 五穀米 5 Kg 青蔥段 1.5 Kg 薑片 1 Kg	金瓜香鬆蒸蛋 南瓜絲 11 Kg 蛋(30粒/盤/約1.8k) 5 盤 素肉鬆Kg 3 Kg 蛋(15k/箱) 2 箱 青蔥珠 1 Kg	菇炒蒜香青江菜 青江菜切 82 Kg 生香菇片 3 Kg 蒜末 1 Kg	昆布蘿蔔湯 白蘿蔔中丁 30 Kg 海帶結 10 Kg 豬大骨*立大 9 Kg 薑絲 1 Kg		醣類： 75.8 g 脂肪： 31.2 g 蛋白質： 32.6 g 熱量： 716大卡

製表日： 2023/5/17

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