

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第1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
月							
日							
月							
日							
8月30日	星期三	夏威夷炒飯 肉絲*立大 30Kg 青蔥珠 1Kg 津谷培根CAS 12Kg 蛋(12k/箱) 1箱 洋蔥片 10Kg 鳳梨碎(3K) 10桶 玉米粒Q 5Kg 紅甜椒小丁 3Kg 青椒小丁 3Kg 蒜末 1Kg	蜜汁滷味(赤小腿自備) 米血丁CAS 33Kg 芋頭籤(1K/包) 20包 杏鮑菇中丁 10Kg 玉米筍切 10Kg 滷包(小磨坊) 1袋 薑片 1Kg 香菜 1Kg 翅小腿\$代 0支	紅片高麗菜 高麗菜切 85Kg 紅蘿蔔片 4Kg 蒜末 1Kg	芹菜貢丸蘿蔔湯 白蘿蔔中丁 45Kg 小貢丸 12Kg 中排骨(帶肉)(思) 6Kg 芹菜珠 1Kg		醣類： 95.3 g 脂肪： 31.4 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 759大卡
8月31日	星期四	五穀米飯(五穀米5K) 蒲燒鯛魚片35g 1077片 青蔥珠 1Kg 白芝麻 0.6Kg	蔥燒鮮菇肉絲 鮮筍絲 52Kg 洋蔥絲 10Kg 肉絲*立大 9Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 金針菇 5Kg 木耳絲 3Kg 蒜末 1Kg	木耳油菜 油菜切 77Kg 木耳絲 5Kg 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 4板 海帶芽(濕*切) 2.5Kg 小魚乾 1.2Kg	無籽葡萄(自備) 光東百分百蘋果汁(自備)	醣類： 77.7 g 脂肪： 19.9 g 蛋白質： 18.5 g 熱量： 562大卡
9月1日	星期五	金門花雕雞 骨腿丁CAS 84Kg 高麗菜切 21Kg 杏鮑菇中丁 10Kg 蒜末 1Kg 薑片 1Kg 青蔥珠 1Kg 乾辣椒(0.6K) 1包	南瓜豆腐蛋 南瓜片 42Kg 豆腐中丁4.3K 11板 青蔥珠 2Kg 蛋(12k/箱) 1箱	炒枸杞有機荷葉白菜 有機荷葉白菜切 77Kg 金針菇 3Kg 薑絲 1Kg 生機枸杞(1斤) 1包	冬瓜魚丸湯 冬瓜中丁 21Kg 珍珠魚丸CAS 12Kg 豬大骨*立大 9Kg 紅蘿蔔中丁 5Kg 薑絲 1Kg		醣類： 76.4 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 18.3 g 熱量： 559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 張璟驊

校長：

虎尾國民小學 洪子真 校長