

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第2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
9月4日 星期一	地瓜飯 (地瓜絲15K)	四季豆拌豬肉片	金瓜香鬆蒸蛋	紅片高麗菜	黑糖紅豆薏仁湯	百香果	醣類： 105.3 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 34.3 g 熱量： 839大卡
		肉片*立大 66Kg 高麗菜切片 36Kg 洋蔥片 10Kg 四季豆切 3Kg 紅蘿蔔片 3Kg 木耳絲 2Kg 蒜末 1Kg	南瓜絲 11Kg 蛋(30粒/盤/約1.8k) 5盤 素肉鬆Kg 3Kg 蛋(15k/箱) 2箱 青蔥珠 1Kg	高麗菜切 85Kg 紅蘿蔔片 4Kg 蒜末 1Kg	紅豆 18Kg 小薏仁 17Kg 黑糖(Kg) 5Kg		
9月5日 星期二	白米飯	海南瓜仔雞	奶油絲瓜冬粉褒	菇炒蒜香油菜	竹筍爆皮湯		醣類： 73.2 g 脂肪： 19.3 g 蛋白質： 14.7 g 熱量： 521大卡
		骨腿丁CAS 84Kg 紅蘿蔔中丁 15Kg 花瓜片 10Kg 薑片 1Kg	絲瓜片 90Kg 絞肉*立大 12Kg 冬粉 3Kg 奶油條(1K/安佳) 1條 蒜末 1Kg	油菜切 86Kg 金針菇 3Kg 蒜末 1Kg	鮮筍片 27Kg 豬大骨*立大 6Kg 豆腐小丁6.5K 2板 爆皮(0.6K) 1包 芹菜珠 0.6Kg		
9月6日 星期三	特餐	沙茶魷魚羹飯	冰心地瓜	鐵板肉絲銀芽	滷生鮮豬排		醣類： 88.4 g 脂肪： 20.8 g 蛋白質： 23.3 g 熱量： 637大卡
		大白菜切 43Kg 青蔥珠 1Kg Q魷魚條(2K/包) 18包 肉絲*立大 15Kg 雞骨 10Kg 紅蘿蔔絲 6Kg 柴魚片(0.6K) 2包	冰心地瓜(個) 1077個 蛋(6k/箱) 2箱 蒜泥 1Kg	豆芽菜 58Kg 洋蔥絲 12Kg 肉絲*立大 6Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜末 1Kg	滷包(小磨坊) 1袋 薑片 1Kg 青蔥段 1Kg 八角粒 0.6Kg 豪家豬排10片入CAS 0片		
9月7日 星期四	海苔飯 (海苔粉一包)	香酥魚	肉絲扁蒲	炒枸杞有機苜蓿白菜	綜合火鍋湯	香蕉 玉米脆片 奶酪	醣類： 74.7 g 脂肪： 12.1 g 蛋白質： 37.7 g 熱量： 564大卡
		水鯊魚丁 105Kg 地瓜粉(20Kg) 1袋 椒鹽粉600g飛馬 1盒	扁蒲切條 84Kg 肉絲*立大 9Kg 紅蘿蔔絲 2Kg 蒜末 1Kg 青蔥段 1Kg 乾香菇絲*斤 1斤	有機苜蓿白菜切 77Kg 金針菇 3Kg 薑絲 1Kg 生機枸杞(1斤) 1包	白蘿蔔中丁 22Kg 小虱目魚丸CAS 12Kg 玉米段 12Kg 豬大骨*立大 6Kg 芹菜珠 1Kg		
9月8日 星期五	白米飯	糖醋肉丁	小黃瓜肉燥	木須青江菜	溫州大餛飩湯(國產證明)		醣類： 69.3 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 30.3 g 熱量： 653大卡
		肉丁*立大 75Kg 洋蔥片 20Kg 彩椒片 8Kg 蒜末 1Kg	小黃瓜小丁 36Kg 絞肉*立大 15Kg 豆干丁 15Kg 紅蘿蔔小丁 5Kg 蒜末 1Kg 辣椒 0.5Kg	青江菜切 77Kg 木耳絲 5Kg 蒜末 1Kg	溫州大餛飩kg 18Kg 小白菜切 10Kg 雞骨 10Kg 油蔥酥(1斤) 2包		

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
總務主任 張璟驊

校長：

虎尾國民小學
校長 洪孟真