

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第3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 11 日 星 期 一	糙米飯 (糙米5K)	招牌粉蒸肉	彩色天婦羅	鐵板肉絲銀芽	鮮筍香菇雞湯	蘋果	醣類： 91.0 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 27.0 g 熱量： 682大卡
		肉丁*立大 69 Kg	小黃瓜片 48 Kg	豆芽菜 58 Kg	鮮筍片 40 Kg		
		南瓜片 30 Kg	小黑輪條CAS 21 Kg	洋蔥絲 12 Kg	骨髓丁CAS 12 Kg		
		蒸肉粉(0.6K) 10 包	洋蔥片 10 Kg	肉絲*立大 6 Kg	生香菇 2 Kg		
		蒜末 1 Kg	彩椒片 3 Kg	紅蘿蔔絲 3 Kg	生機枸杞(1斤) 1 包		
青蔥珠 1 Kg	蒜末 1 Kg	蒜末 1 Kg					
餐數 1062							
9 月 12 日 星 期 二	白米飯	北海豆豉雞	蛋酥瓠瓜	紅片高麗菜	昆布蘿蔔湯		醣類： 73.7 g 脂肪： 19.6 g 蛋白質： 18.2 g 熱量： 535大卡
		骨髓丁CAS 84 Kg	扁蒲切條 85 Kg	高麗菜切 85 Kg	白蘿蔔中丁 31 Kg		
		小小油腐丁 21 Kg	紅蘿蔔絲 5 Kg	金針菇 5 Kg	海帶結 10 Kg		
		豆豉 6 Kg	蒜末 1 Kg	紅蘿蔔片 2 Kg	豬大骨*立大 9 Kg		
		蒜末 2 Kg	蛋(12k/箱) 1 箱	蒜末 1 Kg	薑絲 1 Kg		
青蔥珠 1 Kg							
餐數 1062							
9 月 13 日 星 期 三	麵食(白油麵140K)	台式炒麵	紅燒雞腿	菇炒蒜香青江菜	酸辣湯		醣類： 53.0 g 脂肪： 11.0 g 蛋白質： 18.2 g 熱量： 386大卡
		高麗菜切 30 Kg	滷包(小磨坊) 1 袋	青江菜切 81 Kg	豆薯絲 15 Kg		
		素皮絲切絲*濕 24 Kg	薑片 1 Kg	金針菇 3 Kg	肉絲*立大 6 Kg		
		洋蔥絲 15 Kg	青蔥段 1 Kg	蒜末 1 Kg	木耳絲 3 Kg		
		素肉燥 12 Kg	八角粒 0.6 Kg		豆腐中丁6.5K 3 板		
彩椒絲 3 Kg	白芝麻 0.6 Kg		金針菇 3 Kg				
油蔥酥(1斤) 3 包	雞腿D6 0 支		紅蘿蔔絲 2 Kg				
芹菜段 2 Kg			蛋(12k/箱) 1 箱				
乾香菇絲*斤 1 斤			香菜 0.6 Kg				
餐數 1062							
9 月 14 日 星 期 四	五穀米飯(五穀米5K)	鹽酥去刺鱸魚片(回饋升級)	蔥花麻婆豆腐	炒肉絲油菜	小魚乾紫菜蛋花湯	波羅麵包(自備)	醣類： 69.7 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 24.4 g 熱量： 598大卡
		去刺鱸魚片70g 1083 片	豆腐中丁4.3K 18 板	油菜切 83 Kg	豬大骨*立大 12 Kg		
		地瓜粉(20Kg) 1 袋	絞肉*立大 9 Kg	肉絲*立大 3 Kg	小魚乾 3 Kg		
		椒鹽粉600g飛馬 1 盒	紅蘿蔔小丁 3 Kg	蒜末 1 Kg	海帶芽(乾) 1 Kg		
			豆瓣醬(3K) 3 桶		蛋(12k/箱) 1 箱		
	青蔥珠 2 Kg		青蔥珠 0.6 Kg				
餐數 1062							
9 月 15 日 星 期 五	白米飯	傳家炒肉燥	麻佃什錦雜菜	香雙色有機荷葉白	紅棗黃瓜排骨湯	履歷豆奶	醣類： 78.4 g 脂肪： 31.1 g 蛋白質： 38.7 g 熱量： 740大卡
		絞肉*立大 78 Kg	高麗菜切 42 Kg	有機荷葉白菜切 78 Kg	刺瓜片 37 Kg		
		洋蔥小丁 10 Kg	杏鮑菇片 15 Kg	木耳絲 3 Kg	中排骨(帶肉)(思) 9 Kg		
		豆干丁 6 Kg	米血丁CAS 12 Kg	紅蘿蔔絲 2 Kg	生香菇片 3 Kg		
		玉米粒Q(15K/件) 1 件	鳳梨(去皮) 10 Kg	蒜末 1 Kg	紅棗(1斤) 1 包		
	角螺(非基改*榮) 5.4 Kg		芹菜珠 1 Kg				
	蒜末 1 Kg						
餐數 1062							

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

製表日： 2023/9/7

午餐秘書：

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 **吳蕙如**

教師兼總務主任 **張璟驊**

校長 **洪子真**