

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第4週午餐食譜設計

菜單組成(單位:g)及材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
9月18日 星期一	糙米飯 (糙米5K)	三杯雞	枸杞豚肉絲瓜	雙色地瓜葉	黑糖鮮奶粉圓	芭樂 (自備)	醣類： 92.7 g 蛋白質： 15.0 g 脂肪： 20.9 g 熱量： 616大卡
		骨髓丁CAS 87 Kg 杏鮑菇中丁 26 Kg 九層塔 1 Kg 蒜末 1 Kg 薑片 1 Kg 麻油(3K) 1 桶	絲瓜片 100 Kg 肉絲*立大 6 Kg 薑絲 1.5 Kg 生機枸杞(1斤) 1.04 包	地瓜葉切 80 Kg 木耳絲 3 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1 Kg	粉圓 36 Kg 鮮奶(光泉*家) 10 桶 黑糖(Kg) 5 Kg		
9月19日 星期二	白米飯	東坡扣肉	田園玉米粒	鮑菇有機小松	鮮筍排骨湯		醣類： 81.3 g 蛋白質： 33.2 g 脂肪： 26.3 g 熱量： 697大卡
		肉丁*立大 69 Kg 筍乾 42 Kg 薑片 1 Kg 青蔥段 1 Kg	南瓜小丁 20 Kg 豆干丁 15 Kg 紅蘿蔔小丁 10 Kg 絞肉*立大 9 Kg 玉米粒Q(15K/件) 2 件 蒜末 1 Kg	有機小松菜切 80 Kg 杏鮑菇絲 2 Kg 蒜末 1 Kg	鮮筍片 36 Kg 中排骨(帶肉)(思) 9 Kg 芹菜珠 1.5 Kg	虎尾小	
9月20日 星期三	台式刈包餐	刈包	手打鮑菇加鮮菇(經課學校加菜)	薯條	高麗菜玉米濃湯		醣類： 82.6 g 蛋白質： 12.7 g 脂肪： 27.3 g 熱量： 626大卡
		刈包(亞洲龍) 1082 個	洋蔥絲 15 Kg 小黃瓜絲 10 Kg 彩椒絲 6 Kg 蛋(6k/箱) 1 箱 玉米粒Q(15K/件) 1 件	馬鈴薯切條 78 Kg 梅子粉(0.6K) 2 斤 地瓜粉(20Kg) 1 袋	高麗菜絲 15 Kg 洋蔥小丁 10 Kg 馬鈴薯小丁 8 Kg 玉米濃湯粉 6 包 紅蘿蔔小丁 6 Kg 鮮奶(光泉*家) 5 桶 黑胡椒粒(0.6K) 1 包	虎尾小	
9月21日 星期四	地瓜飯(地瓜絲15K)	京都蒲燒鯛	泡菜臭豆腐	鐵板肉絲銀芽	紅棗香菇雞湯(精進)	香吉士 綜合莓果優格	醣類： 90.7 g 蛋白質： 22.0 g 脂肪： 21.6 g 熱量： 639大卡
		蒲燒鯛魚片35g 1082 片 青蔥珠 1 Kg 白芝麻 0.6 Kg	小小油腐丁 30 Kg 洋蔥片 20 Kg 高麗菜切片 20 Kg 絞肉*立大 9 Kg 韓式泡菜 6 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg 蒜末 1 Kg	豆芽菜 58 Kg 洋蔥絲 12 Kg 肉絲*立大 6 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1 Kg	冬瓜中丁 35 Kg 骨髓丁CAS 12 Kg 生香菇片 5 Kg 紅棗(1斤) 2 包 薑片 1 Kg	虎尾小	
9月22日 星期五	白米飯	咖哩肉片	彩絲炒蛋	木須高麗菜	味噌海芽豆腐湯		醣類： 77.4 g 蛋白質： 34.7 g 脂肪： 34.8 g 熱量： 769大卡
		肉片*立大 72 Kg 馬鈴薯中丁 30 Kg 洋蔥中丁 10 Kg 杏鮑菇片 6 Kg 咖哩粉(1斤/盒) 5 盒 紅蘿蔔中丁 4 Kg 咖哩塊(1K裝*佛特家) 2 盒	紅蘿蔔絲 30 Kg 蛋(6k/箱) 7 箱 三色豆CAS 5 Kg 彩椒絲 3 Kg 青蔥珠 0.6 Kg	高麗菜切 85 Kg 木耳絲 3 Kg 蒜末 1 Kg	味噌(KG) 9.39 Kg X豆腐中丁*6.5K 7.3 板 洋蔥絲 6.26 Kg 海帶芽(濕*切) 3.13 Kg 小魚乾 1.04 Kg 青蔥珠 1.04 Kg	虎尾小	
9月23日 星期六	白米飯(補課10/9周一)	阿嬤滷雞	日式拌魷魚	菇炒蒜香小白菜	芹菜貢丸冬瓜湯		醣類： 72.8 g 蛋白質： 16.9 g 脂肪： 19.6 g 熱量： 534大卡
		骨髓丁CAS 84 Kg 白蘿蔔中丁 20 Kg 硬豆腐中丁4.3K 3 板 薑片 1 Kg	小黃瓜片 40 Kg Q魷魚條(2K/包) 12 包 紅蘿蔔片 10 Kg 木耳片 5 Kg 蒜末 1 Kg	小白菜切 80 Kg 生香菇片 3 Kg 蒜末 1 Kg	冬瓜中丁 45 Kg 小貢丸 12 Kg 中排骨(帶肉)(思) 6 Kg 芹菜珠 1 Kg	虎尾小	

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：

校長 **洪孟真**