

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第5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25日 星期一	黑糯米飯(黑糯米5K)	醬燒豬排	筍香雜菜羹	鐵板肉絲銀芽	紅棗豆薯排骨湯	文旦(自備)	醣類： 77.5 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 29.1 g 熱量： 664大卡
		豪家豬排10片入CAS 1084片 洋蔥絲 10Kg 青蔥珠 1Kg	鮮筍絲 54Kg 肉絲*立大 9Kg 小虱目魚丸CAS 6Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 木耳絲 4Kg 蒜末 1Kg	豆芽菜 58Kg 洋蔥絲 12Kg 肉絲*立大 6Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜末 1Kg	豆薯中丁 36Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 生香菇片 3Kg 紅棗(1斤) 1包 芹菜珠 1Kg		
9月26日 星期二	白米飯	醬燒雞肉	奶油培根玉米洋芋	炒秀菇小松	吻仔魚湯		醣類： 76.1 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 15.0 g 熱量： 568大卡
		骨腿丁CAS 90Kg 杏鮑菇中丁 12Kg 高麗菜切片 10Kg 小黃瓜中丁 5Kg 薑片 1Kg	馬鈴薯中丁 33Kg 鮮奶(光泉*家) 1桶 洋蔥片 15Kg 玉米粒Q 15Kg 碎培根 6Kg 絞肉*立大 6Kg 紅蘿蔔小丁 5Kg 奶油 2Kg 綜合香料(250g) 1包	有機小松菜切 83Kg 秀珍菇 2Kg 蒜末 1Kg	小白菜切 15Kg 豬大骨*立大 9Kg 海帶芽(濕) 3Kg 豆腐中丁6.5K 3板 吻仔魚 2Kg 薑絲 1Kg		
9月27日 星期三	白米飯	揚州炒飯	檸檬雞翅	花園錦簇	南瓜米粉湯		醣類： 79.5 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 647大卡
		肉絲*立大 39Kg 玉米粒Q 25Kg 洋蔥小丁 20Kg 蛋(6k/箱) 3箱 青蔥珠 2Kg 蒜泥 1Kg 薑泥 1Kg	白芝麻 1Kg 青蔥珠 1Kg 三節翅W6CAS 0支	白花菜(冷)CAS 84Kg 紅蘿蔔片 3Kg 蒜末 1Kg	南瓜片 15Kg 高麗菜絲 15Kg 肉絲*立大 9Kg 米粉 6Kg 乾蝦仁 1Kg 乾香菇絲 1Kg 芹菜珠 1Kg		
9月28日 星期四	十穀米飯(十穀米5K)	香酥魚排	青花肉片	炒蝦皮高麗菜	藥膳玉米段湯	光泉玉米脆片奶酪(自備)	醣類： 87.1 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 679大卡
		Q虱目魚排(粉60g) 1084片 十穀米 5Kg	青花菜(冷)CAS 38Kg 洋蔥絲 18Kg 豆干片 18Kg 肉片*立大 15Kg 紅蘿蔔絲 2Kg 蒜末 1Kg	高麗菜切片 77Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蝦皮(斤) 1斤 蒜末 1Kg	白蘿蔔中丁 36Kg 玉米段 15Kg 藥膳包 10包 豬大骨*立大 9Kg		
月							
日							

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 張璟驛

校長：

洪孟真