

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第11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
11月6日 星期一	糙米飯(糙米5K)	京醬肉絲 肉絲*立大 66Kg 高麗菜切片 20Kg 豆干片 10Kg 甜麵醬(3K) 3桶 蒜末 1Kg 青蔥珠 1Kg	鮪魚炒蛋 洋蔥小丁 15Kg 玉米粒Q 15Kg 紅蘿蔔小丁 5Kg 鮪魚罐(1.8K) 4罐 蛋(12k/箱) 3箱 青蔥珠 1Kg	菇炒蒜香油菜 油菜切 86Kg 杏鮑菇片 3Kg 蒜末 1Kg	刺瓜排骨湯 刺瓜片 36Kg 中排骨(帶肉)(思) 12Kg 芹菜珠 1.5Kg	甘露梨	醣類： 97.0 g 脂肪： 31.5 g 蛋白質： 37.5 g 熱量： 826大卡
11月7日 星期二	白米飯	海南瓜仔雞 骨腿丁CAS 84Kg 紅蘿蔔中丁 15Kg 花瓜片 10Kg 薑片 1Kg	小黃瓜肉燥 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	木須高麗菜 高麗菜切 85Kg 木耳絲 3Kg 蒜末 1Kg	蘿蔔油腐排骨湯 白蘿蔔中丁 36Kg 小小油腐丁 10Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 芹菜珠 1.5Kg		醣類： 70.0 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 19.0 g 熱量： 548大卡
11月8日 星期三	快樂兒童潛艇堡	潛艇堡DIY(自備) 蕃茄醬包 1087包	虱目魚柳(加菜)加鮮蔬炒蛋 洋蔥小丁 25Kg 彩椒小丁 3Kg 蛋(15k/箱) 3箱 虱目魚柳(0.6K) 0包	薯條 馬鈴薯切條 80Kg 梅子粉(0.6K) 2斤 地瓜粉(20Kg) 1袋	蔬菜玉米濃湯 玉米粒Q 15Kg 黑胡椒粒(0.6K) 1包 馬鈴薯小丁 12Kg 洋蔥小丁 10Kg 高麗菜絲 10Kg 玉米濃湯粉 6包 紅蘿蔔小丁 6Kg 鮮奶(光泉*家) 5桶 蛋(6k/箱) 1箱		醣類： 24.0 g 脂肪： 5.9 g 蛋白質： 10.0 g 熱量： 190大卡
11月9日 星期四	海苔飯(海苔粉2包)	紅燒雞腿 雞腿D6 1087支 滷包(小磨坊) 1袋 薑片 1Kg 青蔥段 1Kg 八角粒 0.6Kg	肉絲扁蒲 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	炒枸杞小白菜 小白菜切 77Kg 薑絲 1Kg 生機枸杞(1斤) 1包	綜合火鍋湯 大白菜切 15Kg 小虱目魚丸CAS 12Kg 玉米段 12Kg 豬大骨*立大 6Kg 角螺(非基改*榮) 1.8Kg 芹菜珠 1Kg	蔥肉包子	醣類： 73.9 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 36.1 g 熱量： 523大卡
11月10日 星期五	白米飯	糖醋肉丁 肉丁*立大 75.7Kg 洋蔥片 20.2Kg 彩椒片 8.1Kg 蒜末 1Kg	田園玉米粒 豆薯小丁 20Kg 豆干丁 15Kg 紅蘿蔔小丁 10Kg 絞肉*立大 9Kg 玉米粒Q(15K/件) 2件 蒜末 1Kg	蒜香有機空心菜 有機空心菜切 75Kg 生香菇片 3Kg 蒜末 1Kg	小魚乾紫菜蛋花湯 豬大骨*立大 12Kg 小魚乾 3Kg 海帶芽(乾) 1Kg 蛋(12k/箱) 1箱 青蔥珠 0.6Kg		醣類： 77.9 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 35.9 g 熱量： 691大卡

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

午餐執秘：

總務主任

教師兼總務主任 張璟驊

校長

虎尾國民小學 洪孟真

教師兼午餐秘書 吳蕙如