

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第11週午餐食譜設計

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	白米飯	拌炒素羊肉 素羊肉 1Kg 高麗菜切片 1Kg 黑豆干片 1Kg 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg	歐姆蛋 蛋(10粒/盒/約0.6k) 2盒 玉米粒Q 0.5Kg 毛豆仁 0.3Kg 素火腿丁 0.2Kg	秀菇油菜 油菜切 2.5Kg 秀珍菇 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	鮮味刺瓜湯 刺瓜片 1Kg 秀珍菇 0.1Kg 芹菜珠 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 五色丸 0kg	甘露梨	醣類： 76.8 g 脂肪： 45.1 g 蛋白質： 39.7 g 熱量： 848大卡
11月7日 星期二	白米飯	海結花生 烤麩*濕 1Kg 海帶結 0.5Kg 紅蘿蔔中丁 0.5Kg 素肉排kg 0.5Kg 熟花生 0.1Kg	小黃瓜肉燥 小黃瓜小丁 1.5Kg 素肉燥 0.5Kg 豆干丁 0.5Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg	木須高麗菜 高麗菜切 2.5Kg 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	竹筍爆皮湯 鮮筍片 0.5Kg 秀珍菇 0.3Kg 角螺 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg		醣類： 77.3 g 脂肪： 36.3 g 蛋白質： 29.8 g 熱量： 739大卡
11月8日 星期三	快樂兒童潛艇堡	潛艇堡DIY 蕃茄醬包 32包 蛋(10粒/盒/約0.6k) 4盒	鮮蔬(學校加菜脆酥猴菇) 安佳起司片 16片 小黃瓜片 1Kg 脆酥猴菇 0個	薯條 馬鈴薯切條 2.5Kg 地瓜粉(20Kg) 0袋 梅子粉(0.6K) 0斤	高麗菜玉米濃湯 鮮奶(光泉195ml) 2瓶 嫩豆腐1.2K 1盒 濃湯粉(64g康寶) 1包 馬鈴薯小丁 0.5Kg 玉米粒 0.3Kg		醣類： 23.6 g 脂肪： 16.7 g 蛋白質： 17.4 g 熱量： 318大卡
11月9日 星期四	白米飯	雙芋鮮燒 乾香菇絲*兩 1兩 杏鮑菇中丁 1Kg 紅棗(兩) 1兩 芋頭中丁*鮮 1Kg 馬鈴薯中丁 1Kg 紅蘿蔔小丁 0.5Kg	塔香海帶根 海帶根 1.5Kg 九層塔(兩) 1兩 素肉絲(濕) 0.3Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	炒小白菜 小白菜切 2.5Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg	綜合火鍋湯 白蘿蔔中丁 0.5Kg 小素丸 0.3Kg 玉米段 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg	起士卷	醣類： 91.9 g 脂肪： 4.0 g 蛋白質： 18.7 g 熱量： 477大卡
11月10日 星期五	白米飯	香酥白帶魚 素白帶魚 32片	奶油絲瓜冬粉褒 絲瓜片 3Kg 冬粉 0.2Kg 生香菇片 0.2Kg 奶油 0.1Kg	炒有機空心菜 有機空心菜切 2.5Kg 杏鮑菇絲 0.1Kg 紅甜椒絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	素鮑純湯(素鮑純學校加菜) 小白菜切 1Kg 芹菜珠 0.1Kg		醣類： 88.1 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 18.0 g 熱量： 633大卡

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 洪孟真