

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第12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13日 星期一	十穀米飯(十穀米5K)	醬燒蜜黑豬排	蛋酥瓠瓜	炒枸杞小白菜	黑糖綠豆薏仁湯	香蕉	醣類： 91.4 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 702大卡
		蜜家豬排10片入CAS 1087片 洋蔥絲 10 Kg 青蔥珠 1 Kg	扁蒲切條 85 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg 蒜末 1 Kg 蛋(12k/箱) 1箱	小白菜切 80 Kg 生機枸杞(1斤) 1包 薑絲 1 Kg	綠豆 20 Kg 小薏仁 15 Kg 黑糖(Kg) 5 Kg		
11月14日 星期二	白米飯	三杯雞	枸杞豚肉白菜	菇炒蒜香油菜	紅棗豆薯排骨湯		醣類： 73.0 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 13.7 g 熱量： 535大卡
		骨腿丁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	大白菜切 100 Kg 肉絲*立大 6 Kg 薑絲 1.5 Kg 生機枸杞(1斤) 1包	油菜切 86.8 Kg 杏鮑菇片 3 Kg 蒜末 1 Kg	豆薯粗條 36 Kg 中排骨(帶肉)(思) 9 Kg 生香菇片 3 Kg 紅棗(1斤) 1包 芹菜珠 1 Kg		
11月15日 星期三	白米飯	古早味米糕	滷雞翅(加菜)	蒜香有機空心菜	酸辣湯		醣類： 66.7 g 脂肪： 33.2 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 676大卡
		肉絲*立大 48 Kg 熟花生 8 Kg 素皮絲小丁*濕 5 Kg 乾魷魚絲*泡水 2 Kg 油蔥酥(1斤) 2包 紅蔥碎 1.5 Kg 乾蝦仁 1 Kg	滷包(小磨坊) 1袋 薑片 1 Kg 青蔥段 1 Kg 八角粒 0.6 Kg 白芝麻 0.6 Kg 三節翅W6CAS 0支	有機空心菜切 75 Kg 生香菇片 3 Kg 蒜末 1 Kg	肉絲*立大 6 Kg 豆腐中丁6.5K 5板 木耳絲 3 Kg 秀珍菇 3 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蛋(12k/箱) 1箱 香菜 0.6 Kg		
11月16日 星期四	糙米飯(糙米5K)	香酥去刺鯛魚	奶油培根玉米洋芋	炒蝦皮高麗菜	藥膳玉米段湯	信義葡萄(點心)	醣類： 84.6 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 27.2 g 熱量： 653大卡
		鯛魚片65g 1087片	馬鈴薯中丁 33 Kg 洋蔥片 15 Kg 玉米粒Q 15 Kg 碎培根 6 Kg 絞肉*立大 6 Kg 紅蘿蔔小丁 5 Kg 奶油 2 Kg 綜合香料(250g) 1包,鮮奶(光泉*家) 1桶	高麗菜切片 74.3 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蝦皮(斤) 1斤 蒜末 1 Kg	白蘿蔔中丁 36 Kg 玉米段 15 Kg 藥膳包 10包 豬大骨*立大 9 Kg		
11月17日 星期五	白米飯	醬燒雞肉	刺瓜拌魷魚	蒜香蘿蔓	吻仔魚湯	履歷豆奶	醣類： 73.2 g 脂肪： 17.5 g 蛋白質： 21.9 g 熱量： 530大卡
		骨腿丁CAS 90 Kg 杏鮑菇中丁 12 Kg 高麗菜切片 10 Kg 小黃瓜中丁 5 Kg 薑片 1 Kg	刺瓜片 55 Kg Q魷魚條(2K/包) 9包 紅蘿蔔片 7 Kg 木耳片 4 Kg 蒜末 1 Kg	小蘿蔓切 73 Kg 生香菇片 3 Kg 蒜末 1 Kg	小白菜切 15 Kg 豬大骨*立大 9 Kg 海帶芽(濕) 3 Kg 豆腐中丁6.5K 3板 吻仔魚 2 Kg 薑絲 1 Kg		

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

製表日：2023/11/8

午餐秘書：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任 張璟驊

校長：

虎尾國民小學 校長 洪孟真