

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第13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20日 星期一	糙米飯(糙米6K)	咖哩肉片	彩色天婦羅	蒜香蘿蔓	味噌海芽豆腐湯	蘋果	醣類： 88.2 g 脂肪： 30.4 g 蛋白質： 31.8 g 熱量： 760大卡
餐數 1067		肉片*立大 72Kg 馬鈴薯中丁 30Kg 洋蔥中丁 10Kg 杏鮑菇片 6Kg 咖哩粉(1斤/盒) 5盒 紅蘿蔔中丁 4Kg 咖哩塊(1K甜*佛特蒙) 2盒	小黃瓜片 48Kg 小黑輪條CAS 21Kg 洋蔥片 8Kg 彩椒片 6Kg 蒜末 1Kg	小蘿蔓切 73Kg 生香菇片 3Kg 蒜末 1Kg	豆腐小丁6.5K 7板 洋蔥絲 6Kg 海帶芽(濕*切) 3Kg 粗味噌3K 3箱 小魚乾 1Kg 青蔥珠 1Kg		
11月21日 星期二	白米飯	糖醋雞丁	燴絲瓜王子麵	枸杞蒜香青江菜	昆布蘿蔔湯		醣類： 75.2 g 脂肪： 17.3 g 蛋白質： 13.3 g 熱量： 505大卡
餐數 1067		骨腿丁CAS 84Kg 洋蔥片 15Kg 彩椒片 6Kg 蒜末 1Kg 白芝麻 0.3Kg	絲瓜片 90Kg 王子麵 50包 肉絲*立大 6Kg 紅蘿蔔絲 5Kg 金針菇 5Kg 青蔥段 1.5Kg	青江菜切 81Kg 生機枸杞(1斤) 1包 蒜末 1Kg	白蘿蔔中丁 31Kg 海帶結 10Kg 豬大骨*立大 9Kg 薑絲 1Kg 香菜 0.6Kg		
11月22日 星期三	麵食(白油麵140K)	台式炒麵	紅燒雞腿(加菜)	炒肉絲油菜	鮮筍香菇雞湯		醣類： 50.6 g 脂肪： 5.3 g 蛋白質： 15.8 g 熱量： 313大卡
餐數 1067		高麗菜切 30Kg 素皮絲切絲*濕 24Kg 洋蔥絲 15Kg 絞肉*立大 12Kg 彩椒絲 3Kg 油蔥酥(1斤) 3包 芹菜段 2Kg 乾香菇絲*斤 1斤	滷包(小磨坊) 1袋 薑片 1Kg 青蔥段 1Kg 八角粒 0.6Kg 白芝麻 0.6Kg 雞腿D6 0支	油菜切 83Kg 肉絲*立大 3Kg 蒜末 1Kg	鮮筍片 40Kg 骨腿丁CAS 12Kg 生香菇 2Kg 乾香菇絲*斤 1斤 生機枸杞(1斤) 1包		
11月23日 星期四	五穀米飯(五穀米6K)	酥炸虱目魚柳	蔥花麻婆豆腐	紅片豆皮高麗菜	小魚乾紫菜蛋花湯	點心 光泉 薏仁 糙米 漿水	醣類： 72.0 g 脂肪： 30.3 g 蛋白質： 33.8 g 熱量： 697大卡
餐數 1067		虱目魚柳(0.6K) 117包 地瓜粉(20Kg) 1袋 香辣椒鹽粉(小磨坊) 1盒	豆腐中丁4.3K 18板 絞肉*立大 9Kg 紅蘿蔔小丁 3Kg 豆瓣醬(3K) 3桶 青蔥珠 2Kg	高麗菜切 85Kg 紅蘿蔔片 2Kg 蒜末 1Kg 豆皮-非基改1.8K/袋 1袋	豬大骨*立大 12Kg 小魚乾 3Kg 海帶芽(乾) 1Kg 蛋(12k/箱) 1箱 青蔥珠 1Kg		
11月24日 星期五	白米飯	傳家炒肉燥	麻佃什錦雜菜	蒜香雙色有機苜蓿白菜	紅棗黃瓜排骨湯		醣類： 78.1 g 脂肪： 30.7 g 蛋白質： 31.9 g 熱量： 712大卡
餐數 1067		絞肉*立大 78Kg 洋蔥小丁 10Kg 豆干丁 6Kg 玉米粒Q(15K/件) 1件 青蔥珠 1Kg	高麗菜切 42Kg 杏鮑菇片 15Kg 米血丁CAS 12Kg 鳳梨(去皮) 10Kg 角螺-非基改 5.4Kg 蒜末 1Kg	有機苜蓿白菜切 78Kg 木耳絲 3Kg 紅蘿蔔絲 2Kg 蒜末 1Kg	刺瓜片 37Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 生香菇片 3Kg 紅棗(1斤) 1包 芹菜珠 1Kg		

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：

教師兼
午餐秘書 吳蕙如

虎尾國民小學
校長 洪孟真