

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第14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 27 日 星 期 一	黑糯米飯 (黑糯米6K)	鳳梨腐乳燉豬	蒜味小魚花生	菇炒蒜香油菜	芹菜貢丸黃瓜湯	橘子	醣類： 71.8 g 脂肪： 30.3 g 蛋白質： 38.5 g 熱量： 712大卡
		肉丁*立大 72 Kg 洋蔥片 15 Kg 白蘿蔔中丁 15 Kg 豆腐乳(844g) 6 瓶 鳳梨碎(3K) 2 桶 蒜末 1 Kg 青蔥珠 1 Kg	小小豆干丁 24 Kg 小黃瓜小丁 18 Kg 小魚乾 9 Kg 蒜味花生 6 Kg 紅蘿蔔小丁 3 Kg 蒜末 1 Kg	油菜切 85 Kg 金針菇 3 Kg 蒜末 1 Kg	刺瓜片 45 Kg 小貢丸 12 Kg 中排骨(帶肉)(思) 6 Kg 芹菜珠 1 Kg		
11 月 28 日 星 期 二	白米飯	滷雞腿(蒜末周三用)	奶油培根玉米洋芋	炒蝦皮高麗菜	肉骨茶湯		醣類： 77.5 g 脂肪： 28.6 g 蛋白質： 35.3 g 熱量： 716大卡
		雞腿D6 1087 支 蒜末 2 Kg 滷包(小磨坊) 1 袋 薑片 1 Kg 青蔥段 1 Kg 八角粒 0.6 Kg	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 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1 Kg 蝦皮(斤) 1 斤	冬瓜中丁 33 Kg 中排骨(帶肉)(思) 12 Kg 肉骨茶包 10 包 紅棗(1斤) 1 包 香菜 0.6 Kg		
11 月 29 日 星 期 三	白米飯	香菇肉羹飯	滷生鮮豬排(加菜)	蒜香蘿蔓	四神湯		醣類： 85.8 g 脂肪： 31.2 g 蛋白質： 21.7 g 熱量： 711大卡
		手工肉羹 60 Kg 大白菜切 43 Kg 雞骨 10 Kg 生香菇絲 6 Kg 紅蘿蔔絲 6 Kg 柴魚片(0.6K) 2 包 蛋(6k/箱) 2 箱 青椒絲 2Kg,乾香菇絲 1Kg,蒜泥 1Kg,青蔥珠 1Kg	滷包(小磨坊) 1 袋 薑片 1 Kg 青蔥段 1 Kg 八角粒 0.6 Kg 豪家豬排10片人CAS 0 片	小蘿蔓切 73 Kg 生香菇片 3 Kg 蒜末 1 Kg	白蘿蔔中丁 30 Kg 中排骨(帶肉)(思) 12 Kg 四神藥包 10 包 薏仁 8 Kg 薑絲 1 Kg		
11 月 30 日 星 期 四	十穀米飯 (十穀米5K)	香酥魚排	刺瓜肉片	蒜香雙色有機苜蓿白菜	藥膳玉米段湯	香蕉 光泉玉米脆片 奶酪	醣類： 83.6 g 脂肪： 25.2 g 蛋白質： 28.2 g 熱量： 667大卡
		Q虱目魚排(粉60g) 1087 片	刺瓜片 36 Kg 洋蔥絲 18 Kg 豆干片 18 Kg 肉片*立大 15 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蒜末 1 Kg	有機苜蓿白菜切 78 Kg 木耳絲 3 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蒜末 1 Kg	白蘿蔔中丁 30 Kg 玉米段 12 Kg 藥膳包 10 包 豬大骨*立大 9 Kg 秀珍菇 3 Kg 角螺-非基改1.8K/袋 1袋		

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

製表日： 2023/11/23

總務主任：

校長：

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼總務主任 張璟驊

虎尾國民小學 校長 洪孟真