

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第19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
月 日			元旦				
1月2日 星期二	十穀米飯(十穀米5K)	滷雞腿(蒜末周三用) 雞腿D6 1087支 蒜末 2Kg 滷包(小磨坊) 1袋 薑片 1Kg 青蔥段 1Kg 八角粒 0.6Kg	奶油培根玉米洋芋 馬鈴薯中丁 33Kg 鮮奶(光泉*家) 1桶 洋蔥片 15Kg 玉米粒Q 15Kg 碎培根 6Kg 絞肉*立大 6Kg 紅蘿蔔小丁 5Kg 奶油 2Kg 綜合香料(250g) 1包	炒蝦皮高麗菜 高麗菜切片 74Kg 紅蘿蔔絲 3Kg 蒜末 1Kg 蝦皮(斤) 1斤	肉骨茶湯 冬瓜中丁 33Kg 中排骨(帶肉)(思) 12Kg 肉骨茶包 10包 金針菇 5Kg 紅棗(1斤) 1包 香菜 0.6Kg		醃類： 81.3 g 脂肪： 28.6 g 蛋白質： 35.8 g 熱量： 734大卡
1月3日 星期三	白米飯	香菇肉羹飯 大白菜切 43Kg 青椒絲 2Kg 手工肉羹 39Kg 乾香菇絲 1Kg 肉絲*立大 21Kg 蒜泥 1Kg 雞骨 10Kg 青蔥珠 1Kg 生香菇絲 6Kg 紅蘿蔔絲 6Kg 柴魚片(0.6K) 2包 蛋(6k/箱) 2箱	糖醋豬排(加菜) 洋蔥小丁 10Kg 香菜 0.6Kg 豪家豬排10片入CAS 0片	蒜香產銷美生菜 產銷美生菜切 73Kg 生香菇片 3Kg 蒜末 1Kg	四神湯 白蘿蔔中丁 30Kg 中排骨(帶肉)(思) 12Kg 四神藥包 10包 薏仁 8Kg 薑絲 1Kg		醃類： 82.5 g 脂肪： 29.9 g 蛋白質： 24.2 g 熱量： 699大卡
1月4日 星期四	白米飯	香酥魚排 Q虱目魚排(粉60g) 1061片	青花肉片 青花菜(冷)CAS 35Kg 洋蔥絲 15Kg 肉片*立大 15Kg 豆干片 15Kg 紅蘿蔔絲 2Kg 沙茶醬(3K) 1罐 蒜末 1Kg	蒜香雙色有機荷葉白菜 有機荷葉白菜切 76Kg 木耳絲 3Kg 紅蘿蔔絲 2Kg 蒜末 1Kg	藥膳玉米段湯 白蘿蔔中丁 29Kg 玉米段 12Kg 藥膳包 10包 豬大骨*立大 9Kg 秀珍菇 3Kg 角螺-非基改1.8K/袋 1袋	蜜棗 菠蘿麵包	醃類： 80.4 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 27.9 g 熱量： 666大卡
1月5日 星期五	黑糯米飯(黑糯米6K)	鳳梨腐乳燉豬 肉丁*立大 72Kg 洋蔥片 15Kg 白蘿蔔中丁 15Kg 豆腐乳(844g) 6瓶 鳳梨碎(3K) 2桶 蒜末 1Kg 青蔥珠 1Kg	蒜味小魚花生 小小豆干丁 24Kg 小黃瓜小丁 18Kg 小魚乾 9Kg 蒜味花生 6Kg 紅蘿蔔小丁 3Kg 蒜末 1Kg	菇炒蒜香油菜 油菜切 85Kg 金針菇 3Kg 蒜末 1Kg	芹菜貢丸黃瓜湯 刺瓜片 45Kg 小貢丸 12Kg 中排骨(帶肉)(思) 6Kg 芹菜珠 1Kg	履歷豆奶(義美)	醃類： 71.8 g 脂肪： 30.6 g 蛋白質： 45.1 g 熱量： 737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：教師兼總務主任 張璟驊

校長：虎尾國民小學 洪孟真