

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第20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
1月8日 星期一	糙米飯(糙米6K)	咖哩肉片	彩色天婦羅	蒜香產銷美生菜	味噌海芽豆腐湯	砂糖橘	醣類： 88.9 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 32.0 g 熱量： 767大卡
餐數 1065		肉片*立大 72 Kg 馬鈴薯中丁 30 Kg 洋蔥中丁 10 Kg 杏鮑菇片 6 Kg 咖哩粉(1斤/盒) 5盒 紅蘿蔔中丁 4 Kg 咖哩塊(1K甜*佛特蒙) 2盒	小黃瓜片 48 Kg 小黑輪條CAS 21 Kg 洋蔥片 8 Kg 彩椒片 6 Kg 蒜末 1 Kg	產銷美生菜切 73 Kg 生香菇片 3 Kg 蒜末 1 Kg	豆腐小丁6.5K 7板 洋蔥絲 6 Kg 海帶芽(濕*切) 3Kg 粗味噌3K 3箱 小魚乾 1 Kg 青蔥珠 1 Kg		
1月9日 星期二	白米飯	三杯雞	焗烤時蔬	枸杞蒜香小白菜	昆布蘿蔔湯		醣類： 77.6 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 12.7 g 熱量： 563大卡
餐數 1065		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	南瓜片 45 Kg 蕃茄切片 15 Kg 洋蔥小丁 12 Kg 三色豆CAS 8 Kg 乳酪絲 6 Kg 碎培根 6 Kg	產銷小白菜切 81 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包 蒜末 1 Kg	白蘿蔔中丁 31 Kg 海帶結 10 Kg 豬大骨*立大 9 Kg 薑絲 1 Kg 香菜 0.6 Kg		
1月10日 星期三	麵食(扁油麵140K)	台式炒麵	照燒爐魚	炒玉米有機小松	冬瓜香菇雞湯		醣類： 53.1 g 脂肪： 4.4 g 蛋白質： 15.9 g 熱量： 316大卡
餐數 1065		高麗菜切 30 Kg 素皮絲切絲*濕 24Kg 洋蔥絲 15 Kg 絞肉*立大 12 Kg 彩椒絲 3 Kg 油蔥酥(1斤) 3 包 芹菜段 2 Kg 乾香菇絲*斤 1 斤	照燒醬(2k裝) 4罐 青蔥珠 2 Kg 薑絲 1 Kg 鱸魚片 0 片	有機小松菜切 83 Kg 玉米粒Q 3 Kg 蒜末 1 Kg	冬瓜中丁 40 Kg 骨腿丁CAS 12 Kg 生香菇 2 Kg 乾香菇絲*斤 1 斤 生機枸杞(1斤) 1 包		
1月11日 星期四	五穀米飯(五穀米6K)	酥炸虱目魚柳(2-3尾/份)	蔥花麻婆豆腐	紅片豆皮高麗菜	小魚乾紫菜蛋花湯	蕃茄、燕麥奶	醣類： 72.4 g 脂肪： 30.4 g 蛋白質： 33.9 g 熱量： 700大卡
餐數 1065		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 9 Kg 紅蘿蔔小丁 3 Kg 豆瓣醬(3K) 3 桶 青蔥珠 2 Kg	高麗菜切 85 Kg 紅蘿蔔片 2 Kg 蒜末 1 Kg 豆皮-非基改1.8K/袋 1袋	豬大骨*立大 12 Kg 小魚乾 3 Kg 海帶芽(乾) 1 Kg 蛋(12k/箱) 1 箱 青蔥珠 1 Kg		
1月12日 星期五	白米飯	傳家炒肉燥	麻佃什錦雜菜	蒜香肉絲菠菜	紅棗大頭菜排骨湯		醣類： 77.6 g 脂肪： 31.4 g 蛋白質： 33.5 g 熱量： 723大卡
餐數 1065		絞肉*立大 78 Kg 洋蔥小丁 10 Kg 豆干丁 6 Kg 玉米粒Q(15K/件) 1件 青蔥珠 1 Kg	高麗菜切 42 Kg 杏鮑菇片 15 Kg 米血丁CAS 12 Kg 角螺-非基改 5.4 Kg 鳳梨碎(3K) 3 桶 蒜末 1 Kg	產銷菠菜切段 73 Kg 肉絲*立大 3 Kg 蒜末 1 Kg	結頭菜中丁 40 Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 紅棗(1斤) 1 包 芹菜珠 1 Kg		

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

製表日：2024/1/3

午餐秘書：

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