

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第1學期第21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15日 星期一	十穀米飯 (十穀米5K)	京醬肉絲	蕃茄炒蛋	炒蝦皮高麗菜	紅棗刈菜雞湯	棗子	醣類： 82.2 g
		肉絲*立大 66 Kg 高麗菜切片 20 Kg 豆干片 10 Kg 甜麵醬(3K) 3 桶 蒜末 1 Kg 青蔥珠 1 Kg	蕃茄切片 50 Kg 蛋(6k/箱) 9 箱 蕃茄醬(3K*可果*鐵) 2桶 青蔥珠 1 Kg	高麗菜切片 74 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1 Kg 蝦皮(斤) 1 斤	刈菜仁中丁 36 Kg 骨腿丁CAS 12 Kg 生香菇 2 Kg 紅棗(1斤) 2 包 薑片 1 Kg		脂肪： 32.9 g 蛋白質： 32.8 g 熱量： 759大卡
1月16日 星期二	白米飯	海南瓜仔雞(蒜末週三用)	小黃瓜肉燥	蒜香產銷美生菜	蘿蔔油腐排骨湯		醣類： 70.5 g
		骨腿丁CAS 84 Kg 紅蘿蔔中丁 15 Kg 花瓜片 10 Kg 蒜末 1 Kg 薑片 1 Kg	小黃瓜小丁 36 Kg 絞肉*立大 15 Kg 豆干丁 15 Kg 紅蘿蔔小丁 5 Kg 蒜末 1 Kg 辣椒 0.5 Kg	產銷美生菜切 73 Kg 生香菇片 3 Kg 蒜末 1 Kg	白蘿蔔中丁 35 Kg 中排骨(帶肉)(思) 9 Kg 小小油腐丁 9 Kg 芹菜珠 1.5 Kg		脂肪： 21.6 g 蛋白質： 19.3 g 熱量： 551大卡
1月17日 星期三	快樂兒童潛艇堡	大亨堡加豬排	炒青蔬	薯條	蔬菜玉米濃湯		醣類： 22.1 g
		大亨堡(鎮東) 1087 個	洋蔥絲 25 Kg 彩椒絲 2 Kg 青椒絲 2 Kg	馬鈴薯切條 80 Kg 梅子粉(0.6K) 2 斤 地瓜粉(20Kg) 1 袋	玉米粒Q 15 Kg 馬鈴薯小丁 12 Kg 洋蔥小丁 10 Kg 高麗菜絲 10 Kg 玉米濃湯粉 6 包 紅蘿蔔小丁 6 Kg 鮮奶(光泉*家) 5 桶 蛋(6k/箱) 1箱,黑胡椒粉(0.6K) 1包		脂肪： 1.8 g 蛋白質： 4.5 g 熱量： 122大卡
1月18日 星期四	海苔飯 (海苔粉2包)	京都蒲燒鰻	肉絲扁蒲	枸杞蒜香菠菜	綜合火鍋湯	達美樂披薩	醣類： 84.0 g
		蒲燒鰻魚片45g 1085 片 青蔥珠 1 Kg 白芝麻 0.6 Kg	扁蒲切條 84 Kg 肉絲*立大 9 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 乾香菇絲*斤 1 斤 蒜末 1 Kg 青蔥段 1 Kg	菠菜切段(產銷) 81 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包 蒜末 1 Kg	大白菜切 15 Kg 小虱目魚丸CAS 12 Kg 玉米段 12 Kg 豬大骨*立大 6 Kg 角螺-非基改 1.8 Kg 芹菜珠 1 Kg		脂肪： 3.2 g 蛋白質： 19.4 g 熱量： 441大卡
1月19日 星期五	白米飯	紅燒雞腿	田園玉米粒	炒玉米有機小松	小魚乾紫菜蛋花湯		醣類： 76.5 g
		雞腿D6 1087 支 滷包(小磨坊) 1 袋 薑片 1 Kg 青蔥段 1 Kg 八角粒 0.6 Kg	豆薯小丁 20 Kg 豆干丁 15 Kg 紅蘿蔔小丁 10 Kg 絞肉*立大 9 Kg 玉米粒Q(15K/件) 2件 蒜末 1 Kg	有機小松菜切 83 Kg 玉米粒Q 3 Kg 蒜末 1 Kg	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 0.6 Kg		脂肪： 26.8 g 蛋白質： 41.3 g 熱量： 712大卡

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

製表日： 2024/1/10

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 洪孟真 校長