

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第4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
3 月 4 日 星期 一	地瓜飯 (地瓜絲15K)	四季豆拌豬肉片	蕃茄炒蛋	炒菠菜	黑糖綠豆薏仁湯	蜜棗 (自備)	醣類： 107.5 g 脂肪： 31.6 g 蛋白質： 36.2 g 熱量： 862大卡
		肉片*立大 66Kg 高麗菜切片 36Kg 洋蔥片 10Kg 四季豆切 3Kg 紅蘿蔔片 3Kg 木耳絲 2Kg 蒜末 1Kg	蕃茄切片 50Kg 蛋(6k/箱) 9箱 蕃茄醬(3K*可果*鐵) 2桶 青蔥珠 1.5Kg	菠菜切段(產銷) 77Kg 紅蘿蔔片 4Kg 蒜末 1Kg	綠豆 20Kg 小薏仁 15Kg 黑糖(Kg) 5Kg		
3 月 5 日 星期 二	白米飯	海南瓜仔雞	小黃瓜肉燥	木須高麗菜	開運爆皮湯		醣類： 71.0 g 脂肪： 21.3 g 蛋白質： 17.6 g 熱量： 540大卡
		骨腿丁CAS 84Kg 紅蘿蔔中丁 15Kg 花瓜片 10Kg 薑片 1Kg	小黃瓜小丁 36Kg 絞肉*立大 15Kg 豆干丁 15Kg 紅蘿蔔小丁 5Kg 蒜末 1Kg 青蔥段 1Kg 辣椒 0.5Kg	高麗菜切 85Kg 木耳絲 5Kg 蒜末 1Kg	白蘿蔔中丁 27Kg 豬大骨*立大 6Kg 豆腐小丁6.5K 2板 芹菜珠 1Kg 爆皮(0.6K) 1包		
3 月 6 日 星期 三	白米飯	沙茶魷魚羹飯	熟鍋貼	蒜香產銷美生菜	滷雞腿		醣類： 105.1 g 脂肪： 20.3 g 蛋白質： 24.7 g 熱量： 705大卡
		大白菜切 43Kg 青蔥珠 1Kg Q魷魚條(2K/包) 18包 香菜 1Kg 肉絲*立大 15Kg 雞骨 10Kg 紅蘿蔔絲 6Kg 柴魚片(0.6K) 2包 蛋(6k/箱) 2箱 蒜泥 1Kg	鮮肉鍋貼(50入) 66包	美生菜切(產銷) 77Kg 生香菇片 2Kg 蒜末 1Kg	滷包(小磨坊) 1袋 薑片 1Kg 青蔥段 1Kg 八角粒 0.6Kg 雞腿D6 0支		
3 月 7 日 星期 四	五穀米飯 (五穀米5K)	香酥魚	刺瓜肉片	炒枸杞有機荷葉白菜	綜合火鍋湯	蕃茄 (自備) 蔥肉包 (自備)	醣類： 75.9 g 脂肪： 15.4 g 蛋白質： 41.2 g 熱量： 612大卡
		水鯊魚丁 105Kg 地瓜粉(20Kg) 1袋 椒鹽粉600g飛馬 1盒	刺瓜片 36Kg 洋蔥絲 18Kg 豆干片 16Kg 肉片*立大 15Kg 紅蘿蔔絲 2Kg 蒜末 1Kg	荷葉白菜切(有機) 77Kg 金針菇 3Kg 薑絲 1Kg 生機枸杞(1斤) 1包	高麗菜切片 22Kg 小虱目魚丸CAS 12Kg 玉米段 12Kg 豬大骨*立大 6Kg 芹菜珠 1Kg		
3 月 8 日 星期 五	有機白米飯	糖醋肉丁	金瓜燉菜	菇炒蒜香油菜	溫州大餛飩湯(國產證明)		醣類： 76.7 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 651大卡
		肉丁*立大 75Kg 洋蔥片 20Kg 彩椒片 8Kg 蒜末 1Kg	南瓜片 40Kg 蕃茄切片 15Kg 洋蔥小丁 12Kg 肉絲*立大 9Kg 紅蘿蔔片 8Kg 毛豆仁 5Kg 金針菇 5Kg	油菜切(產銷) 86Kg 杏鮑菇片 3Kg 蒜末 1Kg	溫州大餛飩kg 18Kg 小白菜切(產銷) 10Kg 雞骨 10Kg 油蔥酥(1斤) 2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：

教師兼
午餐秘書 **吳蕙如**

總務主

任師兼
總務主任 **張璟驊**

校長：

虎尾國民小學
校長 **洪孟真**