

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第5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11日 星期一	糙米飯(糙米5K)	奶油雞肉	彩色天婦羅	炒蝦皮高麗菜	味噌海芽豆腐湯	蓮霧(自備)	醣類： 83.5 g 脂肪： 21.1 g 蛋白質： 18.9 g 熱量： 596大卡
		骨腿丁CAS 84 Kg	小黃瓜片 48 Kg	高麗菜切片 74 Kg	豬大骨*立大 9 Kg		
		馬鈴薯中丁 18 Kg	小黑輪條CAS 12 Kg	紅蘿蔔絲 3 Kg	豆腐小丁6.5K 6板		
		洋蔥片 15 Kg	洋蔥片 10 Kg	蒜末 1 Kg	洋蔥絲 5 Kg		
		紅蘿蔔中丁 10 Kg	肉絲*立大 6 Kg	蝦皮(斤) 1斤	粗味噌3K 3箱		
		白醬粉1k裝 3包	彩椒片 3 Kg		小魚乾 2 Kg		
餐數 1065		玉米濃湯粉 2包	蒜末 1 Kg		海帶芽(濕*切) 2 Kg		
		奶油 1 Kg			青蔥珠 1 Kg		
		蒜末 1 Kg					
3月12日 星期二	白米飯	招牌粉蒸肉	彩絲炒蛋(蒜末2.5k週三用)	蒜香產銷美生菜	枸杞昆布蘿蔔湯		醣類： 80.2 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 29.8 g 熱量： 672大卡
		肉丁*立大 69 Kg	紅蘿蔔絲 30 Kg	美生菜切(產銷) 78 Kg	白蘿蔔中丁 31 Kg		
		南瓜片 30 Kg	蛋(6k/箱) 7箱	生香菇片 2 Kg	海帶結 10 Kg		
		蒸肉粉(0.6K) 10包	彩椒絲 3 Kg	蒜末 1 Kg	豬大骨*立大 9 Kg		
		青蔥珠 2 Kg	杏鮑菇絲 3 Kg		薑絲 2 Kg		
		蒜末 1 Kg	蒜末 2.5 Kg		枸杞(1斤) 1包		
餐數 1065		辣椒 0.5 Kg	青蔥珠 2 Kg				
3月13日 星期三	麵食(白麵135K)	義式肉醬麵	香雞排(學校加菜)	菇炒蒜香青江菜	小魚乾紫菜蛋花湯		醣類： 117.8 g 脂肪： 8.3 g 蛋白質： 36.0 g 熱量： 676大卡
		義大利麵 135 Kg	地瓜粉 10 Kg	青江菜切 81 Kg	豬大骨*立大 12 Kg		
		洋蔥小丁 30 Kg	青蔥珠 2 Kg	紅蘿蔔絲 2 Kg	小魚乾 3 Kg		
		絞肉*立大 30 Kg	香濃椒鹽粉(小磨坊) 2盒	蒜末 1 Kg	青蔥珠 2 Kg		
		青花菜(冷)CAS 30 Kg	雞排TS5 0個	雪白菇 1 Kg	海帶芽(乾) 1 Kg		
		紅蘿蔔小丁 9 Kg			蛋(12k/箱) 1箱		
餐數 1065		義大利醬(3K) 3桶	蕃茄醬(3K*可果*鐵) 3桶	蘑菇醬(3K台塑) 2桶,蒜末 1Kg			
3月14日 星期四	五穀米飯(五穀米5K)	京都蒲燒鰻	蔥花麻婆豆腐	炒玉米小松菜	酸辣湯	草莓饅頭(自備)	醣類： 81.2 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 27.2 g 熱量： 678大卡
		蒲燒鰻魚110片/件 10件	豆腐中丁4.3K 18板	小松菜切(有機) 83 Kg	豆薯絲 15 Kg		
		青蔥珠 2 Kg	絞肉*立大 9 Kg	玉米粒Q 3 Kg	肉絲*立大 6 Kg		
		白芝麻 0.6 Kg	紅蘿蔔小丁 3 Kg	蒜末 1 Kg	木耳絲 3 Kg		
			豆瓣醬(3K) 3桶		豆腐中丁6.5K 3板		
			青蔥珠 2 Kg		金針菇 3 Kg		
餐數 1065				紅蘿蔔絲 2 Kg			
				蛋(12k/箱) 1箱			
				香菜 0.6 Kg			
3月15日 星期五	有機白米飯	泰式打拋豬	螞蟻上樹	蒜香雙色小白菜	紅棗黃瓜排骨湯	履歷豆奶	醣類： 77.6 g 脂肪： 30.7 g 蛋白質： 36.9 g 熱量： 731大卡
		絞肉*立大 75 Kg	高麗菜絲 50 Kg	小白菜切(產銷) 78 Kg	刺瓜片 37 Kg		
		蕃茄切片 18 Kg	絞肉*立大 9 Kg	木耳絲 3 Kg	中排骨(帶肉)(思) 9Kg		
		洋蔥小丁 15 Kg	紅蘿蔔絲 6 Kg	紅蘿蔔絲 2 Kg	生香菇片 3 Kg		
		檸檬汁(750cc*現) 3瓶	冬粉(3K) 3袋	蒜末 1 Kg	紅棗(1斤) 1包		
		蒜末 1 Kg	生鮮木耳片 3 Kg		芹菜珠 1 Kg		
餐數 1065		蕃茄醬(3K*可果*鐵) 1桶	豆瓣醬(3K) 2桶				
		九層塔 0.8 Kg	乾香菇絲 0.6 Kg				
		辣椒 0.3 Kg					

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

製表日：2024/3/5

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