

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第6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18日 星期一	糙米飯(糙米5K)	滷三雞翅	洋蔥什錦	雙色地瓜葉	奶香仙草蜜	橘子	醣類： 74.6 g 脂肪： 33.3 g 蛋白質： 34.6 g 熱量： 740大卡
		三節翅W6CAS 1085 支 蒜末 1 Kg 薑片 1 Kg 青蔥段 1 Kg 滷包(小磨坊) 1 袋 八角粒 0.6 Kg	洋蔥片 50 Kg 肉片*立大 12 Kg 紅蘿蔔片 10 Kg 豆干片 10 Kg 三色豆CAS 4 Kg 蒜末 1 Kg	地瓜葉切 80 Kg 木耳絲 3 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1 Kg	仙草凍 90 Kg 鮮奶(光泉*家) 8 桶		
3月19日 星期二	白米飯	東坡扣肉(蒜1.5K週三用)	田園玉米粒	鮑菇油菜	芹菜貢丸冬瓜湯		醣類： 81.4 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 34.5 g 熱量： 719大卡
		肉丁*立大 69 Kg 筍乾 42 Kg 蒜末 1.5 Kg 薑片 1 Kg 青蔥段 1 Kg	南瓜小丁 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	油菜切(產銷) 80 Kg 杏鮑菇絲 2 Kg 蒜末 1 Kg	冬瓜中丁 45 Kg 小貢丸 12 Kg 中排骨(帶肉)(思) 6 Kg 芹菜珠 1 Kg		
3月20日 星期三	台式刈包餐	刈包	手打豬排加鮮蔬(豬排學校加菜)	菇炒蒜香有機茼蒿白菜	高麗菜玉米濃湯		醣類： 72.7 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 12.5 g 熱量： 584大卡
		刈包(亞洲龍) 1082 個	洋蔥絲 15 Kg 小黃瓜絲 10 Kg 彩椒絲 6 Kg 油(食登) 5.4 Kg 青蔥珠 1.2 Kg	茼蒿白菜切(有機) 80 Kg 生香菇片 3 Kg 蒜末 1 Kg	高麗菜絲 15 Kg 洋蔥小丁 10 Kg 馬鈴薯小丁 8 Kg 玉米濃湯粉 6 包 紅蘿蔔小丁 6 Kg 鮮奶(光泉*家) 5 桶 黑胡椒粒(0.6K) 1 包 玉米粒Q(15K/件) 1件,蛋(6k/箱) 1箱		
3月21日 星期四	地瓜飯(地瓜絲20K)	酥炸虱目魚柳(2-3尾/份)	青蔥蕃茄炒蛋	鐵板肉絲銀芽	紅棗香菇雞湯(精進)	蜜棗優酪乳	醣類： 90.2 g 脂肪： 28.0 g 蛋白質： 26.8 g 熱量： 723大卡
		虱目魚柳(0.6K) 117包 地瓜粉(20Kg) 1 袋	蕃茄切片 50 Kg 蛋(6k/箱) 9 箱 蕃茄醬(3K*可果*鐵) 2桶 青蔥珠 1.5 Kg	豆芽菜 58 Kg 洋蔥絲 12 Kg 肉絲*立大 6 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1 Kg	結頭菜中丁 35 Kg 骨腿丁CAS 12 Kg 生香菇片 3 Kg 紅棗(1斤) 2 包 薑片 1 Kg 乾香菇 0.3 Kg		
3月22日 星期五	有機白米飯	阿嬤滷雞	日式拌魷魚	木須高麗菜	鮮筍排骨湯		醣類： 74.1 g 脂肪： 17.8 g 蛋白質： 15.6 g 熱量： 517大卡
		骨腿丁CAS 84 Kg 白蘿蔔中丁 20 Kg 硬豆腐中丁4.3K 3 板 薑片 1 Kg 青蔥段 1 Kg	小黃瓜片 40 Kg Q魷魚條(2K/包) 12 包 紅蘿蔔片 10 Kg 木耳片 5 Kg 蒜末 1 Kg	高麗菜切 85 Kg 木耳絲 3 Kg 蒜末 1 Kg	鮮筍片 36 Kg 中排骨(帶肉)(思) 9 Kg 芹菜珠 1.5 Kg		

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

製表日：2024/3/13

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 張環驊

虎尾國民小學 校長 洪孟真