

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第7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25日 星期一 | 白米飯 | 三杯雞 | | 五福臨門 | 蒜香產銷美生菜 | 四神湯 | 葡萄 醣類： 85.7 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 16.6 g 熱量： 606大卡 |
| | | 骨腿丁CAS 87 Kg | 馬鈴薯小丁 45 Kg | 美生菜切(產銷) 78 Kg | 白蘿蔔中丁 24 Kg | | |
| | | 杏鮑菇片 23 Kg | 玉米粒Q 20 Kg | 生香菇片 2 Kg | 中排骨(帶肉)(思) 14 Kg | | |
| | | 九層塔 1 Kg | 絞肉*立大 9 Kg | 蒜末 1 Kg | 四神藥包 10 包 | | |
| | | 蒜末 1 Kg | 毛豆仁 4 Kg | | 薏仁 8 Kg | | |
| | | 薑片 1 Kg | 紅蘿蔔小丁 4 Kg | | 薑絲 0.6 Kg | | |
| 麻油(3K) 1 桶 | 蒜末 1 Kg | | | | | | |
| 餐數 1064 | | | | | | | |
| 3月26日 星期二 | 白米飯 | 冰糖豬肉(蒜末週三用) | | 宜蘭西魯肉 | 雙色地瓜葉 | 玉米蛋花湯 | 醣類： 73.9 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 644大卡 |
| | | 肉丁*立大 72 Kg | 大白菜切 40 Kg | 地瓜葉切 80 Kg | 玉米粒Q 15 Kg | | |
| | | 紅蘿蔔中丁 30 Kg | 鮮筍絲 30 Kg | 木耳絲 3 Kg | 豬大骨*立大 12 Kg | | |
| | | 蒜末 1.2 Kg | 手工肉羹 6 Kg | 紅蘿蔔絲 3 Kg | 青蔥珠 1.5 Kg | | |
| | | 滷包(小磨坊) 1 袋 | 紅蘿蔔絲 6 Kg | 蒜末 1 Kg | 蛋(12k/箱) 1 箱 | | |
| | | 薑片 1 Kg | 蛋(30粒/盤/約1.8k) 6盤 | | | | |
| 青蔥段 1 Kg | 木耳絲 3 Kg | | | | | | |
| 蒜末 1 Kg | 蒜末 1 Kg | | | | | | |
| 餐數 1064 | | | | | | | |
| 3月27日 星期三 | 夏威夷炒飯 | 夏威夷炒飯 | | 蜜汁豬棒腿(學校自備) | 紅片高麗菜 | 芹菜貢丸蘿蔔湯 | 醣類： 90.3 g 脂肪： 30.3 g 蛋白質： 21.2 g 熱量： 723大卡 |
| | | 肉絲*立大 30 Kg | 地瓜粉 20 Kg | 高麗菜切 85 Kg | 白蘿蔔中丁 45 Kg | | |
| | | 津谷培根CAS 12 Kg | 麥芽糖(20K) 1 桶 | 紅蘿蔔片 4 Kg | 小貢丸 12 Kg | | |
| | | 洋蔥片 10 Kg | 白芝麻 0.6 Kg | 蒜末 1 Kg | 中排骨(帶肉)(思) 6 Kg | | |
| | | 鳳梨碎(3K) 10 桶 | | | 芹菜珠 1 Kg | | |
| | | 玉米粒Q 5 Kg | | | | | |
| 紅甜椒小丁 2 Kg | | | | | | | |
| 青椒小丁 2 Kg | | | | | | | |
| 蒜末 1Kg,青蔥珠 1Kg,蛋(12k/箱) 1箱 | | | | | | | |
| 餐數 1064 | | | | | | | |
| 3月28日 星期四 | 五穀米飯(五穀米5K) | 香酥去刺鮭魚 | | 蔥燒鮮菇肉絲 | 木耳油菜 | 蔬菜豆腐湯 | 啤酒梨、鎮東蛋糕 醣類： 103.6 g 脂肪： 34.3 g 蛋白質： 35.6 g 熱量： 868大卡 |
| | | 鮭魚(清魚片50) 730 片 | 鮮筍絲 35 Kg | 油菜切(產銷) 61 Kg | 小白菜切(產銷) 16 Kg | | |
| | | | 洋蔥絲 7 Kg | 木耳絲 4 Kg | 豬大骨*立大 9 Kg | | |
| | | | 肉絲*立大 6 Kg | 蒜末 0.8 Kg | 豆腐中丁6.5K 4 板 | | |
| | | | 紅蘿蔔絲 4 Kg | | 海帶芽(濕*切) 2 Kg | | |
| | | | 金針菇 3 Kg | | 小魚乾 1.2 Kg | | |
| | 木耳絲 2 Kg | | | | | | |
| | 蒜末 0.7 Kg | | | | | | |
| 餐數 710 | | | | | | | |
| 3月29日 星期五 | 有機白米飯 | 金門花雕雞 | | 南瓜枸杞蒸蛋 | 炒金針有機苜蓿白菜 | 冬瓜魚丸湯 | 醣類： 75.7 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 18.1 g 熱量： 558大卡 |
| | | 骨腿丁CAS 84 Kg | 南瓜絲 40 Kg | 苜蓿白菜切(有機) 77 Kg | 冬瓜中丁 21 Kg | | |
| | | 高麗菜切 21 Kg | 蛋(12k/箱) 4 箱 | 金針菇 3 Kg | 珍珠魚丸CAS 12 Kg | | |
| | | 杏鮑菇中丁 10 Kg | 枸杞(1斤) 1 包 | 薑絲 1 Kg | 豬大骨*立大 9 Kg | | |
| | | 蒜末 1 Kg | | | 紅蘿蔔中丁 5 Kg | | |
| | | 薑片 1 Kg | | | 薑絲 1 Kg | | |
| 青蔥珠 1 Kg | | | | | | | |
| 乾辣椒(0.6K) 1 包 | | | | | | | |
| 餐數 1064 | | | | | | | |

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

製表日：2024/3/20

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