

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第13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
5月6日 星期一	糙米飯(糙米5K)	宮保雞丁	蔥燒天婦羅	炒蝦皮高麗菜	味噌海芽豆腐湯	香蕉	醣類： 81.2 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 22.0 g 熱量： 616大卡
		骨腿丁CAS 84 Kg 豆干切角 18 Kg 油花生 6 Kg 薑片1K 1包 青蔥段 1 Kg 蒜仁1斤 1包 辣椒 0.2 Kg	洋蔥片 58 Kg 小黑輪條CAS 12 Kg 肉絲*立大 6 Kg 彩椒片 5 Kg 蒜末 1 Kg	高麗菜切片 74 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1 Kg 蝦皮(斤) 1斤	豬大骨*立大 9 Kg 豆腐小丁6.5K 6板 洋蔥絲 5 Kg 粗味噌3K 3箱 小魚乾 2 Kg 海帶芽(濕*切) 2 Kg 青蔥珠 1 Kg		
5月7日 星期二	白米飯	荷葉蒸肉(蒜末週三用)	螞蟻上樹	蒜香雙色小白菜	枸杞昆布蘿蔔湯		醣類： 82.7 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 27.8 g 熱量： 655大卡
		肉丁*立大 69 Kg 南瓜中丁 30 Kg 蒸肉粉(0.6K) 5包 乾荷葉0.6K 3包 蒜末 1.5 Kg 薑片 1 Kg 青蔥珠 1 Kg 乾香菇絲*斤 1斤,紅棗(1斤) 1包	高麗菜絲 50 Kg 絞肉*立大 9 Kg 紅蘿蔔絲 6 Kg 冬粉(3K) 3袋 生鮮木耳片 3 Kg 不辣豆瓣醬(3K) 2桶 乾香菇絲 0.6 Kg	小白菜切(產銷) 78 Kg 木耳絲 3 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蒜末 1 Kg	白蘿蔔中丁 31 Kg 海帶結 10 Kg 豬大骨*立大 9 Kg 薑絲 2 Kg 枸杞(1斤) 1包		
5月8日 星期三	麵食(白扁麵135K)	義式肉醬麵	炸雞腿	菇炒蒜香青江菜	鮮筍排骨湯		醣類： 64.1 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 404大卡
		洋蔥小丁 30 Kg 絞肉*立大 30 Kg 毛豆仁 12 Kg 紅蘿蔔小丁 9 Kg 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 1 Kg	地瓜粉 10 Kg 香濃椒鹽粉(小磨坊) 2盒 雞腿D6 0支	青江菜切(產銷) 81 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蒜末 1 Kg 雪白菇 1 Kg	鮮筍片 36 Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 芹菜珠 1.5 Kg		
5月9日 星期四	五穀米飯(五穀米5K)	京都蒲燒雞	蔥花麻婆豆腐	鐵板肉絲有機銀芽	酸辣湯	養樂多蘋果汁	醣類： 80.9 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 680大卡
		蒲燒鯛魚110片/件 10件 青蔥珠 2 Kg 白芝麻 0.6 Kg	豆腐中丁4.3K 18板 絞肉*立大 9 Kg 不辣豆瓣醬(3K) 3桶 紅蘿蔔小丁 3 Kg 青蔥珠 2 Kg	有機豆芽菜3K 21包 洋蔥絲 12 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 肉絲*立大 3 Kg 蒜末 1 Kg	鮮筍絲 15 Kg 肉絲*立大 6 Kg 木耳絲 3 Kg 豆腐中丁6.5K 3板 金針菇 3 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蛋(12k/箱) 1箱 香菜 0.6 Kg		
5月10日 星期五	有機白米飯	泰式打拋豬	彩絲炒蛋	炒玉米油菜	紅棗冬瓜排骨湯		醣類： 72.0 g 脂肪： 32.4 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 708大卡
		絞肉*立大 75 Kg 蕃茄切片 18 Kg 洋蔥小丁 15 Kg 檸檬汁(750cc*現) 3瓶 蒜末 1 Kg 蕃茄醬(3K*可果*鐵) 1桶 九層塔 0.8 Kg 辣椒 0.3 Kg	紅蘿蔔絲 30 Kg 蛋(6k/箱) 7箱 彩椒絲 3 Kg 杏鮑菇絲 3 Kg 青蔥珠 1 Kg	油菜切(產銷) 83 Kg 玉米粒Q 3 Kg 蒜末 1 Kg	冬瓜中丁 37 Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 生香菇片 3 Kg 紅棗(1斤) 1包 芹菜珠 1 Kg		

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

製表日：2024/5/1

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