

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第14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13日 星期一	白米飯	三杯雞		肉絲扁蒲		蒜香產銷美生菜		四神湯		葡萄 醣類： 78.3 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 16.4 g 熱量： 572大卡
		骨腿丁CAS	87 Kg	扁蒲切條	84 Kg	美生菜切(產銷)	78 Kg	白蘿蔔中丁	24 Kg	
		杏鮑菇片	23 Kg	肉絲*立大	9 Kg	生香菇片	2 Kg	中排骨(帶肉)(思)	15 Kg	
		九層塔	1 Kg	紅蘿蔔絲	2 Kg	蒜末	1 Kg	四神藥包	10 包	
		蒜末	1 Kg	乾香菇絲*斤	1 斤			薏仁	8 Kg	
		薑片	1 Kg	蒜末	1 Kg			薑絲	0.6 Kg	
麻油(3K)	1 桶	青蔥段	1 Kg							
餐數	1067									
5月14日 星期二	白米飯	冰糖豬肉		雪菜肉燥		紅片高麗菜		玉米蛋花湯		醣類： 73.4 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 653大卡
		肉丁*立大	72 Kg	雪裡紅碎	54 Kg	高麗菜切	85.6 Kg	玉米粒Q	15 Kg	
		紅蘿蔔中丁	20 Kg	豆干丁	15 Kg	紅蘿蔔片	4 Kg	豬大骨*立大	12 Kg	
		杏鮑菇片	6 Kg	絞肉*立大	9 Kg	蒜末	1 Kg	青蔥珠	1.5 Kg	
		滷包(小磨坊)	1 袋	生香菇小丁	5 Kg			蛋(12k/箱)	1 箱	
		薑片	1 Kg	蒜末	1 Kg					
青蔥段	1 Kg	薑末	0.6 Kg							
餐數	1067	辣椒	0.3 Kg							
5月15日 星期三	白米飯	野菇炊飯		蕃茄素肉醬佐雞蛋		蒜香雙色青花菜		味噌蘿蔔湯		醣類： 84.2 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 630大卡
		高麗菜絲	45 Kg	蛋KG(德鮮)	40 Kg	青花菜(冷)(CAS)	84 Kg	白蘿蔔中丁	27 Kg	
		地瓜中丁	30 Kg	蕃茄小丁	20 Kg	木耳絲	3 Kg	豬大骨*立大	12 Kg	
		炸豆包*切4	15 Kg	素皮絲小丁*濕	10 Kg	紅蘿蔔絲	2 Kg	味噌(KG)	9 Kg	
		鴻喜菇	6 Kg	洋菇片罐(3K)	6 罐	蒜末	1 Kg	秀珍菇	9 Kg	
		乾香菇絲	1 Kg	蕃茄醬(3K*可果*雞)	2 桶			海帶芽(乾)	1 Kg	
薑泥	1 Kg	芹菜珠	1 Kg							
餐數	1067	白芝麻(熟)	0.6 Kg	薑泥	1 Kg					
		豆皮-非基改1.8K/袋	1 袋							
5月16日 星期四	五穀米飯(五穀米5K)	香酥去刺鮭魚		南瓜枸杞蒸蛋		炒玉米有機小松		鮮筍排骨湯		蘋果、草莓脆皮甜甜圈 醣類： 75.8 g 脂肪： 27.4 g 蛋白質： 31.0 g 熱量： 682大卡
		鮭魚(清魚片50)	1084 片	南瓜絲	40 Kg	小松菜切(有機)	83 Kg	鮮筍片	31 Kg	
				蛋(12k/箱)	4 箱	玉米粒Q	3 Kg	中排骨(帶肉)(思)	9 Kg	
				青蔥珠	2 Kg	蒜末	1 Kg	金針菇	5 Kg	
				乾香菇絲*斤	1 斤			芹菜珠	1.5 Kg	
				枸杞(1斤)	1 包					
5月17日 星期五	白米飯	金門花雕雞		熱炒毛豆鮮筍		鐵板肉絲銀芽		冬瓜魚丸湯		醣類： 76.9 g 脂肪： 17.3 g 蛋白質： 17.0 g 熱量： 524大卡
		骨腿丁CAS	84 Kg	鮮筍丁	55 Kg	豆芽菜	62 Kg	冬瓜中丁	21 Kg	
		高麗菜切	21 Kg	火腿丁	12 Kg	洋蔥絲	12 Kg	珍珠魚丸CAS	12 Kg	
		杏鮑菇中丁	10 Kg	毛豆仁	6 Kg	紅蘿蔔絲	3 Kg	豬大骨*立大	9 Kg	
		乾辣椒(0.6K)	1 包	紅蘿蔔小丁	6 Kg	肉絲*立大	3 Kg	紅蘿蔔中丁	5 Kg	
		蒜末	1 Kg	蒜末	1 Kg	蒜末	1 Kg	薑絲	1 Kg	
薑片	1 Kg									
餐數	1067	青蔥珠	1 Kg							

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

製表日：2024/5/7

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