

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第15週午餐午餐食譜設計

均使用國產豬肉、牛肉及其加工製品。

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
5月20日 星期一	地瓜飯(地瓜絲15K)	四季豆拌豬肉片 肉片*立大 66 Kg 高麗菜切片 36 Kg 洋蔥片 10 Kg 四季豆切 3 Kg 紅蘿蔔片 3 Kg 木耳絲 2 Kg 蒜末 1 Kg	油悶桂筍 桂竹筍切條 63 Kg 朴菜切 7 Kg 素皮絲切絲*濕 4 Kg 肉絲*立大 6 Kg 蒜末 1 Kg	蒜香雙色青花菜 青花菜(冷)(CAS) 82 Kg 木耳絲 3 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蒜末 1 Kg	黑糖綠豆薏仁湯 綠豆 20 Kg 小薏仁 15 Kg 黑糖(Kg) 5 Kg	蜜桃	醣類: 106.5 g 脂肪: 27.3 g 蛋白質: 33.3 g 熱量: 805大卡 全穀雜糧 5.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.2份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
5月21日 星期二	白米飯	海南瓜仔雞 骨腿丁CAS 84 Kg 紅蘿蔔中丁 15 Kg 花瓜片 10 Kg 薑片 1 Kg	蒜味小魚花生 小小豆干丁 24 Kg 小黃瓜小丁 18 Kg 小魚乾 9 Kg 蒜味花生 6 Kg 紅蘿蔔小丁 3 Kg 蒜末 1 Kg	鐵板肉絲銀芽 豆芽菜 62 Kg 洋蔥絲 12 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 肉絲*立大 3 Kg 蒜末 1 Kg	開運爆皮湯 白蘿蔔中丁 27 Kg 豬大骨*立大 9 Kg 豆腐小丁6.5K 2 板 芹菜珠 1 Kg 爆皮(0.6K) 1 包		醣類: 71.9 g 脂肪: 22.4 g 蛋白質: 24.6 g 熱量: 577大卡 全穀雜糧 4.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.2份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.4份
5月22日 星期三	快樂漢堡(漢堡皮1087個)	雞堡 蕃茄醬包 1087 包 大成CAS雞堡50g/50入 22包	鮮蔬 洋蔥絲 23 Kg 彩椒絲 6 Kg	蒜香產銷美生菜 美生菜切(產銷) 78 Kg 生香菇片 2 Kg 蒜末 1 Kg	高麗菜玉米濃湯 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		醣類: 29.8 g 脂肪: 14.0 g 蛋白質: 9.9 g 熱量: 282大卡 全穀雜糧 3.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 0.2份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅 0.0份
5月23日 星期四	五穀米飯(五穀米5K)	香酥魚 地瓜粉(20Kg) 1 袋 鯛魚片65g 0 片 胡椒鹽 1 盒	刺瓜肉片 刺瓜片 36 Kg 洋蔥絲 18 Kg 豆干片 16 Kg 肉片*立大 15 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蒜末 1 Kg	木須高麗菜 高麗菜切 85 Kg 木耳絲 5 Kg 蒜末 1 Kg	綜合火鍋湯 冬瓜中丁 22 Kg 小虱目魚丸CAS 12 Kg 玉米段 12 Kg 豬大骨*立大 6 Kg 芹菜珠 1 Kg	1P33優酪乳	醣類: 77.1 g 脂肪: 5.6 g 蛋白質: 17.8 g 熱量: 428大卡 全穀雜糧 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.3份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅 0.0份
5月24日 星期五	有機白米飯	蔥爆雞肉 骨腿丁CAS 84 Kg 洋蔥中丁 20 Kg 杏鮑菇中丁 10 Kg 青蔥段 1.5 Kg 蒜末 1 Kg	鮪魚炒蛋 洋蔥小丁 15 Kg 玉米粒Q 15 Kg 紅蘿蔔小丁 5 Kg 鮪魚罐(1.8K) 4 罐 蛋(12k/箱) 3 箱 青蔥珠 1 Kg	菇炒蒜香有機小松 小松菜切(有機) 86 Kg 杏鮑菇片 3 Kg 蒜末 1 Kg	羅宋湯 高麗菜切 28 Kg 蕃茄切片 12 Kg 中排骨(帶肉)(思) 6 Kg 洋蔥中丁 5 Kg 芹菜段 3 Kg 月桂葉100g/包 1 包 蕃茄醬(3K*可果*塑) 1桶 青蔥珠 1 Kg		醣類: 72.2 g 脂肪: 19.9 g 蛋白質: 16.7 g 熱量: 536大卡 全穀雜糧 4.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.1份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.0份

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

午餐秘書:

總務主任:

校長:

製表日: 2024/5/16

教師兼午餐秘書 吳蕙如

教師兼總務主任 張璟驊

校長 吳孟真