

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 112學年度第2學期第16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27日 星期一	糙米飯(糙米5K)	糖醋雞丁 骨腿丁CAS 84 Kg 洋蔥片 20 Kg 彩椒片 8 Kg 蒜末 1.5 Kg	洋蔥什錦 洋蔥片 50 Kg 肉片*立大 12 Kg 紅蘿蔔片 10 Kg 豆干片 10 Kg 青椒小丁 3 Kg 蒜末 1 Kg	雙色美生菜 美生菜切(產銷) 80 Kg 木耳絲 3 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1 Kg	奶香仙草蜜 仙草凍 90 Kg 鮮奶(光泉*家) 8 桶	香蕉	醣類: 77.5 g 脂肪: 19.6 g 蛋白質: 14.5 g 熱量: 546大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.1份 豆魚蛋 10.6份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
5月28日 星期二	白米飯	東坡扣肉(蒜1.5K週三用) 肉丁*立大 69 Kg 筍乾 42 Kg 蒜末 1.5 Kg 薑片 1 Kg 青蔥段 1 Kg	田園玉米粒 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	木須高麗菜 高麗菜切 85 Kg 木耳絲 3 Kg 蒜末 1 Kg	芹菜貢丸湯 白蘿蔔中丁 45 Kg 小貢丸 12 Kg 中排骨(帶肉)(思) 6 Kg 芹菜珠 1.5 Kg	履歷豆奶(義美)	醣類: 83.2 g 脂肪: 28.3 g 蛋白質: 40.7 g 熱量: 749大卡 全穀雜糧 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 13.9份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.0份
5月29日 星期三	米粉(米粉42k)	小卷米粉湯 高麗菜切片 45 Kg 肉絲*立大 18 Kg 芋頭小丁*冷 15 Kg Q魷魚條(2K/包) 9 包 紅蔥碎 2 Kg 紅蔥醬(3K) 1 罐 芹菜段 1 Kg	蜜汁豬排(加菜) 地瓜粉 20 Kg 麥芽糖(20K) 1 桶 白芝麻 0.6 Kg	鐵板肉絲銀芽 豆芽菜 55 Kg 洋蔥絲 12 Kg 小黃瓜絲 6 Kg 杏鮑菇絲 3 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1.5 Kg			醣類: 128.0 g 脂肪: 19.4 g 蛋白質: 16.7 g 熱量: 755大卡 全穀雜糧 7.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 11.0份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
5月30日 星期四	地瓜飯(地瓜絲20K)	酥炸虱目魚柳(2-3尾/份) 虱目魚柳(0.6K) 117 包 地瓜粉(20Kg) 1 袋	宜蘭西魯肉 大白菜切 40 Kg 鮮筍絲 30 Kg 手工肉羹 6 Kg 紅蘿蔔絲 6 Kg 蛋(30粒/盤/約1.8k) 6 盤 木耳絲 3 Kg 蒜末 1 Kg	枸杞有機苜蓿白菜 苜蓿白菜切(有機) 80 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包 薑絲 1 Kg	紅棗香菇雞湯 刺瓜片 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	百香果(綜合莓優格)	醣類: 82.7 g 脂肪: 23.8 g 蛋白質: 20.5 g 熱量: 630大卡 全穀雜糧 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.6份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
5月31日 星期五	有機白米飯	阿嬤滷雞 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	起司馬鈴薯蒸蛋 馬鈴薯絲 22 Kg 玉米粒Q 10 Kg 乳酪絲 6 Kg 紅蘿蔔小丁 4 Kg 蛋(12k/箱) 4 箱 毛豆仁 3 Kg	炒油菜 油菜切(產銷) 80 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1 Kg	鮮筍排骨湯 鮮筍片 36 Kg 中排骨(帶肉)(思) 9 Kg 芹菜珠 2 Kg		醣類: 72.4 g 脂肪: 23.3 g 蛋白質: 19.2 g 熱量: 577大卡 全穀雜糧 4.4份 乳品類 0.1份 豆魚蛋肉 1.3份 蔬菜類 1.4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

製表日: 2024/5/22

午餐秘書:

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任:

教師兼總務主任 張璟驊

校長:

虎尾國民小學 校長 洪孟真