

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第2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
9月2日 星期一	五穀米飯(五穀米5K)	東坡扣肉	蔥燒鮮菇肉絲	木須油菜	黑糖綠豆薏仁湯	青無籽葡萄	糖類：96.4g 脂肪：24.0g 蛋白質：32.8g 熱量：738大卡 全穀雜糧 5.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.1份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
		肉丁*立大 72 Kg 筍乾 43 Kg 青蔥段 1.5 Kg 薑片 1 Kg	鮮筍絲 54 Kg 洋蔥絲 10 Kg 肉絲*立大 9 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg 金針菇 5 Kg 木耳絲 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	油菜切 80 Kg 木耳絲 5 Kg 蒜末 1.5 Kg	綠豆 19 Kg 小薏仁 16 Kg 黑糖(Kg) 5 Kg		
9月3日 星期二	白米飯	北海豆豉雞	南瓜枸杞蒸蛋	鐵板肉絲有機銀芽	蔬菜豆腐湯		糖類：77.1g 脂肪：25.0g 蛋白質：25.6g 熱量：633大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.1份 蔬菜類 0.9份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
		骨腿丁CAS 86 Kg 小小油腐丁 21 Kg 豆豉 6 Kg 蒜末 2 Kg 青蔥珠 1.5 Kg 素蠔油(5K) 1 桶	南瓜絲 30 Kg 蛋(12k/箱) 4 箱 枸杞(1斤) 1 包 翡翠(6K) 1 包	有機豆芽菜3K 20 包 洋蔥絲 12 Kg 肉絲*立大 6 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	高麗菜切片 15 Kg 豬大骨*立大 9 Kg 豆腐中丁6.5K 4 板 海帶芽(濕*切) 2.5 Kg 小魚乾 1.2 Kg		
9月4日 星期三	特餐	夏威夷炒飯	滷生鮮豬排(加菜)	炒蚵白菜	溫州大餛飩湯(國產證明)		糖類：74.6g 脂肪：28.6g 蛋白質：18.8g 熱量：634大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.1份 蔬菜類 0.9份 水果類 0.0份 油脂與堅 4.1份
		肉絲*立大 30 Kg 洋蔥片 13 Kg 津谷培根CAS 12 Kg 鳳梨碎(3K) 10 桶 玉米粒Q 5 Kg 青椒小丁 3 Kg 黑胡椒粉 1 盒 蛋(12k/箱) 1箱,蒜末 1Kg,青蔥珠 1Kg	滷包(小磨坊) 1 袋 薑片 1 Kg 青蔥段 1 Kg 八角粒 0.6 Kg 豪家豬排10片入C.0片 蒜末(提前送) 2 公斤	蚵白菜(切) 80 Kg 木耳絲 5 Kg 蒜末 1.5 Kg	溫州大餛飩kg 18 Kg 榨菜絲 10 Kg 雞骨 10 Kg 油蔥酥(1斤) 2 包 芹菜珠 1.5 Kg		
9月5日 星期四	海苔飯(海苔粉一包)	酥炸虱目魚柳(2-3尾/份)	蔥花麻婆豆腐	紅片高麗菜	綜合火鍋湯	蘋果、光泉玉米脆片、奶酪	糖類：73.2g 脂肪：12.7g 蛋白質：29.9g 熱量：532大卡 全穀雜糧 4.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.8份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅 0.0份
		虱目魚柳(0.6K) 120 包 地瓜粉(20Kg) 1 袋 青蔥珠 1 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	高麗菜切 88 Kg 紅蘿蔔片 4 Kg 蒜末 1.5 Kg	白蘿蔔中丁 22 Kg 小虱目魚丸CAS 12 Kg 玉米段(冷) 12 Kg 豬大骨*立大 6 Kg 芹菜珠 1 Kg		
9月6日 星期五	有機米飯	糖醋肉丁	洋芋肉燥	炒青江菜	竹筍爆皮湯		糖類：73.5g 脂肪：27.4g 蛋白質：31.8g 熱量：667大卡 全穀雜糧 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.2份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
		肉丁*立大 77.9 Kg 洋蔥片 20.8 Kg 彩椒片 8.3 Kg 蒜末 1 Kg	馬鈴薯小丁 35 Kg 絞肉*立大 15 Kg 豆干丁 15 Kg 紅蘿蔔小丁 5 Kg 蒜末 1 Kg 辣椒 0.5 Kg	青江菜切 80 Kg 蒜末 1.5 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包	鮮筍片 28 Kg 豬大骨*立大 6 Kg 豆腐小丁6.5K 2 板 爆皮(0.6K) 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：2024/8/28

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