

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第3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9日星期一	糙米飯(糙米5K)	招牌粉蒸肉 肉丁*立大 72 Kg 馬鈴薯中丁 30 Kg 蒸肉粉(0.6K) 10 包 蒜末 1 Kg 青蔥珠 1 Kg	燴絲瓜豆腐煲 絲瓜片 90 Kg 肉絲*立大 6 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg 金針菇 5 Kg 豆腐小丁6.5K 3 板 青蔥段 1.5 Kg	炒空心菜 空心菜切 85 Kg 玉米粒Q 4 Kg 蒜末 1.5 Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜中丁 37 Kg 中排骨(帶肉)(思) 12Kg 芹菜珠 1.5 Kg 薑絲 1 Kg	香蕉	醣類：23.6 g 脂肪：24.8 g 蛋白質：23.0 g 熱量：408大卡 全穀雜糧 0.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.6份 蔬菜類 2.1份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
9月10日星期二	白米飯	紅燒雞排(蒜末2K週三用) 雞排TS5(CAS) 1118 片 蒜末 2 Kg 青蔥段 1.5 Kg 滷包(小磨坊) 1 袋 薑片 1 Kg 八角粒 0.6 Kg	蛋酥瓠瓜 扁蒲切條 88 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg 蒜末 1.5 Kg 蛋(12k/箱) 1 箱	紅片金菇高麗菜 高麗菜切 82 Kg 金針菇 5 Kg 紅蘿蔔片 2 Kg 蒜末 1.5 Kg	昆布蘿蔔湯 白蘿蔔中丁 30 Kg 海帶結 10 Kg 豬大骨*立大 9 Kg 薑絲 2 Kg		醣類：73.1 g 脂肪：29.9 g 蛋白質：30.7 g 熱量：684大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 3.3份 蔬菜類 2.1份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
9月11日星期三	麵食(白油麵140K)	台式炒麵 肉絲*立大 33 Kg 高麗菜切 30 Kg 洋蔥絲 15 Kg 彩椒絲 3 Kg 油蔥酥(1斤) 3 包 芹菜段 2 Kg 乾香菇絲*斤 1 斤	炸雞腿 雞腿D6 0 支	蒜香油菜 油菜切 83 Kg 紅蘿蔔絲 4 Kg 蒜末 1.5 Kg	酸辣湯 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		醣類：47.2 g 脂肪：9.1 g 蛋白質：18.8 g 熱量：350大卡 全穀雜糧 2.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.6份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅 0.0份
9月12日星期四	五穀米飯(五穀米5K)	京都蒲燒鯛 蒲燒鯛(110入/45g/件) 10件 青蔥珠 1.5 Kg 白芝麻 0.6 Kg	田園玉米粒 豆薯小丁 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	鐵板肉絲銀芽 有機豆芽菜3K 20 包 洋蔥絲 10 Kg 肉絲*立大 6 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 西芹片 3 Kg 蒜末 1 Kg	小魚乾紫菜蛋花湯 豬大骨*立大 12 Kg 小魚乾 3 Kg 蛋(12k/箱) 1 箱 海帶芽(乾) 1 Kg 青蔥珠 1 Kg	光泉燕麥奶	醣類：90.1 g 脂肪：21.8 g 蛋白質：24.8 g 熱量：651大卡 全穀雜糧 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 3.1份 蔬菜類 0.8份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
9月13日星期五	有機米飯	傳家炒肉燥 絞肉*立大 81 Kg 豆干丁 6 Kg 小黃瓜小丁 5 Kg 洋蔥小丁 5 Kg 玉米粒Q(15K/件) 1件	韓式什錦雜菜 高麗菜切 50 Kg 杏鮑菇片 10 Kg 貢丸片 9 Kg 榮祺韓式泡菜(2.7K) 3包 角螺-非基改1.8K/袋 2袋 蒜末 1 Kg	蒜香雙色小白菜 小白菜切 80 Kg 木耳絲 3 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蒜末 1.5 Kg	紅棗黃瓜排骨湯 刺瓜片 38 Kg 中排骨(帶肉)(思) 9Kg 生香菇片 3 Kg 芹菜珠 1.5 Kg 紅棗(1斤) 1 包	履歷豆奶(義美)	醣類：71.4 g 脂肪：32.4 g 蛋白質：38.3 g 熱量：725大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 4.2份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份

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

製表日：2024/9/4

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