

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第4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16日 星期一	胚芽米飯(胚芽米5K)	京醬肉絲 肉絲*立大 69 Kg 高麗菜切片 20 Kg 豆干片 10 Kg 甜麵醬(3K) 3 桶 蒜末 1 Kg 青蔥珠 1 Kg	筍香雜菜羹 鮮筍絲 60 Kg 肉絲*立大 9 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg 木耳絲 4 Kg 角螺-非基改1.8K/袋 2袋 蒜末 1 Kg	熱炒高麗菜 高麗菜切 88 Kg 紅蘿蔔片 4 Kg 蒜末 1.5 Kg	黑糖鮮奶粉圓 粉圓 36 Kg 鮮奶(光泉*家) 10 桶 黑糖(Kg) 5 Kg	信義葡萄	醣類: 92.8 g 脂肪: 30.7 g 蛋白質: 31.3 g 熱量: 775大卡 全穀雜糧 15.9份 乳品類 0.1份 豆魚蛋 12.8份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
中秋節放假一天							
9月18日 星期三	白米飯	沙茶魷魚羹飯 高麗菜切片 40 Kg Q魷魚條(2K/包) 18 包 肉絲*立大 15 Kg 雞骨 10 Kg 紅蘿蔔絲 6 Kg 秀珍菇 3 Kg 蛋(6k/箱) 2 箱 柴魚片(0.6K) 2包,沙茶醬(3K/牛頭) 1罐,蒜泥 1Kg,青蔥珠 1Kg,香菜 1Kg	醬燒油腐 三角油腐(50g) 1117 個 青蔥珠 1 Kg	炒青江菜 青江菜切(產銷) 85 Kg 鴻喜菇 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	香酥無骨雞排(學校自備) 無骨香雞排(60人) 0片		醣類: 72.6 g 脂肪: 24.2 g 蛋白質: 25.8 g 熱量: 612大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 12.4份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
9月19日 星期四	十穀米飯(十穀米5K)	香酥魚排 Q虱目魚排(粉60g) 1118 片 十穀米 5 Kg	刺瓜肉片 刺瓜片 37 Kg 洋蔥絲 18 Kg 肉片*立大 15 Kg 豆干片 15 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蒜末 1 Kg	木須有機小松 小松菜切(有機) 80 Kg 木耳絲 5 Kg 蒜末 1.5 Kg	肉骨茶湯 冬瓜中丁 34 Kg 中排骨(帶肉)(思) 12Kg 肉骨茶包 10 包 紅棗(1斤) 1 包 香菜 0.6 Kg	百香果、義美布丁	醣類: 79.9 g 脂肪: 25.3 g 蛋白質: 26.9 g 熱量: 653大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.9份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
9月20日 星期五	有機米飯	醬燒雞肉 骨腿丁CAS 90 Kg 杏鮑菇片 12 Kg 高麗菜切片 10 Kg 小黃瓜片 5 Kg 薑片 1 Kg	奶油培根玉米洋芋 馬鈴薯中丁 34 Kg 洋蔥片 15 Kg 玉米粒Q 15 Kg 津谷培根CAS(切碎) 6Kg 絞肉*立大 6 Kg 紅蘿蔔小丁 5 Kg 奶油 2 Kg 綜合香料(250g) 1包,鮮奶(光泉*家) 1桶	香菇小白菜 蚵白菜切(產銷) 83 Kg 生香菇片 3 Kg 薑絲 1 Kg	翡翠吻仔魚湯 高麗菜絲 15 Kg 豬大骨*立大 9 Kg 豆腐中丁6.5K 2 板 吻仔魚 1.5 Kg 薑絲 1 Kg 翡翠(6K) 1 包		醣類: 78.9 g 脂肪: 22.5 g 蛋白質: 13.9 g 熱量: 571大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 0.6份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.7份

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

製表日: 2024/9/10

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

校長 洪孟真