

# A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第5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23日 星期一	糙米飯(糙米5K)	栗子燒雞	紅蘿蔔杏鮑菇炒蛋	雙色地瓜葉	刺瓜排骨湯	無籽葡萄	醣類： 75.0 g 脂肪： 21.6 g 蛋白質： 17.7 g 熱量： 566大卡 全穀雜糧 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.0份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
餐數 四丙		骨髓丁CAS 90 Kg	紅蘿蔔絲 35 Kg	地瓜葉切 82 Kg	刺瓜片 36 Kg		
		栗子(冷凍) 10 Kg	蛋(6k/箱) 7箱	金針菇 5 Kg	中排骨CAS(思) 12 Kg		
		紅蘿蔔中丁 10 Kg	杏鮑菇絲 3 Kg	蒜末 1.5 Kg	芹菜珠 1.5 Kg		
		薑片 1.5 Kg	青蔥珠 1 Kg				
		青蔥段 1.5 Kg					
		白芝麻 0.6 Kg					
9月24日 星期二	白米飯	黑糖地瓜燒肉	玉米豆乾肉燥	炒枸杞芥藍菜	蔬菜羅宋湯		醣類： 87.1 g 脂肪： 25.6 g 蛋白質： 30.4 g 熱量： 703大卡 全穀雜糧 5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.6份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
餐數 1098		肉丁*立大 69 Kg	豆薯小丁 20 Kg	芥藍菜切 85 Kg	高麗菜切 28 Kg		
		地瓜中丁(產銷) 39 Kg	豆干丁 15 Kg	蒜末 1.5 Kg	蕃茄切片 10 Kg		
		黑糖(Kg) 5 Kg	紅蘿蔔小丁 10 Kg	生機枸杞(1斤) 1包	中排骨CAS(思) 6Kg		
		薑片 1.5 Kg	絞肉*立大 9 Kg		洋蔥片 5 Kg		
		青蔥珠 1.5 Kg	玉米粒Q(15K/件) 2件	西芹片 3 Kg			
		辣椒 0.6 Kg	蒜末 1 Kg	月桂葉100g/包 1包			
		花椒粒 0.3 Kg		蕃茄醬(3K*可果*塑) 1桶			
				青蔥珠 1 Kg			
9月25日 星期三	米粉(米粉42K)	小卷米粉湯	薑汁豬排(學校自備)	炒雪菇青江菜	珍珠丸		醣類： 130.1 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 19.0 g 熱量： 801大卡 全穀雜糧 7.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.1份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
餐數 1098		高麗菜切片 45 Kg	地瓜粉 20 Kg	青江菜切(產銷) 85 Kg	珍珠丸 1117 個		
		肉絲*立大 18 Kg	麥芽糖(20K) 1桶	雪白菇 3 Kg			
		芋頭小丁*冷 15 Kg	白芝麻 0.6 Kg	蒜末 1.5 Kg			
		Q魷魚條(2K/包) 9包	生鮮無骨里肌肉排 0件				
		乾香菇絲 1 Kg					
		紅蔥碎 1 Kg					
		紅蔥醬(3K) 1罐					
		芹菜段 1 Kg					
9月26日 星期四	五穀米飯(五穀米5K)	椒鹽魚柳(2-3尾/份)	宜蘭西魯肉	木須苧菜	紅棗香菇雞湯(精進)	肯德基蛋塔	醣類： 72.1 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 21.4 g 熱量： 590大卡 全穀雜糧 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.6份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
餐數 1098		虱目魚柳(0.6K) 120包	高麗菜切片 40 Kg	苧菜切(有機) 80 Kg	冬瓜中丁 36 Kg		
		青蔥珠 1.5 Kg	鮮筍絲 30 Kg	木耳絲 5 Kg	骨髓丁CAS 12 Kg		
		地瓜粉(20Kg) 1袋	手工肉羹 6 Kg	蒜末 1.5 Kg	生香菇片 3 Kg		
			紅蘿蔔絲 6 Kg		紅棗(1斤) 2包		
		蛋(30粒/盤/約1.8k) 6盤		薑片 1 Kg			
		木耳絲 3 Kg		乾香菇 0.3 Kg			
		蒜末 1 Kg					
9月27日 星期五	有機白米飯	阿嬤滷雞	肉絲扁蒲	香菇小白菜	蘿蔔排骨湯		醣類： 69.7 g 脂肪： 18.6 g 蛋白質： 14.0 g 熱量： 501大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 0.6份 蔬菜類 2.0份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
餐數 1098		骨髓丁CAS 90 Kg	扁蒲切條 80 Kg	蚵白菜切(產銷) 83 Kg	白蘿蔔中丁 30 Kg		
		紅蘿蔔中丁 10 Kg	肉絲*立大 9 Kg	生香菇片 3 Kg	中排骨CAS(思) 12 Kg		
		硬豆腐中丁4.3K 2板	紅蘿蔔絲 2 Kg	薑絲 1 Kg	金針菇 5 Kg		
		薑片 1 Kg	乾香菇絲*斤 1斤		香菜 0.6 Kg		
		蒜末 1 Kg					
		青蔥段 1 Kg	青蔥段 1 Kg				

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

製表日：2024/9/20

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 張琮軒

虎尾國民小學 校長 洪孟真