

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第11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
11月4日 星期一	五穀米飯(五穀米5K)	東坡扣肉 肉丁*溫 72 Kg 筍乾 43 Kg 青蔥段 1.5 Kg 薑片 1 Kg	蔥燒鮮菇肉絲 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	金菇地瓜葉 地瓜葉切 82 Kg 金針菇 5 Kg 蒜末 1.5 Kg	紅豆紫米湯圓 小湯圓(0.6K) 24 包 紅豆 12 Kg 黑糯米 12 Kg	橘子	糖類：96.6 g 脂肪：24.5 g 蛋白質：32.6 g 熱量：740大卡 全穀雜糧 5.8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
11月5日 星期二	白米飯	咖哩雞 骨腿丁CAS 90 Kg 馬鈴薯中丁 25 Kg 洋蔥中丁 10 Kg 紅蘿蔔中丁 4 Kg 咖哩塊(1K甜*佛特蒙) 2盒	南瓜翡翠蒸蛋 南瓜絲 30 Kg 蛋(12k/箱) 4 箱 蒜末 2 Kg 枸杞(1斤) 1 包 翡翠(6K) 1 包	紅片高麗菜 高麗菜切 88 Kg 紅蘿蔔片 4 Kg 蒜末 1.5 Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜中丁 30 Kg 中排骨CAS(思) 12 Kg 金針菇 5 Kg 薑絲 1 Kg		糖類：81.1 g 脂肪：21.4 g 蛋白質：17.3 g 熱量：590大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.1份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
11月6日 星期三	白米飯	夏威夷炒飯 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	滷生鮮豬排(加菜) 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CAS/月 0 片	鐵板肉絲銀芽 豆芽菜 60 Kg 洋蔥絲 12 Kg 肉絲*立大 6 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	溫州大餛飩湯(國產證明) 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		糖類：74.8 g 脂肪：29.8 g 蛋白質：20.6 g 熱量：652大卡 全穀雜糧 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.3份 蔬菜類 0.9份 水果類 0.0份 油脂與堅 4.1份
11月7日 星期四	海苔飯(海苔粉一包)	椒鹽魚柳(2-3尾/份) 虱目魚柳(0.6K) 120 包 青蔥珠 1.5 Kg 地瓜粉(20Kg) 1 袋	宜蘭西魯肉 高麗菜切片 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) 盤 木耳絲 3 Kg 蒜末 1 Kg	菇炒美生菜 美生菜切(產銷) 80 Kg 美白菇 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	綜合火鍋湯 白蘿蔔中丁 20 Kg 小虱目魚丸CAS 12 Kg 玉米段(冷) 10 Kg 豬大骨*立大 6 Kg 紅棗(1斤) 1 包 角螺-非基改1.8K/袋 袋 芹菜珠 1 Kg	焦糖雞蛋布丁(庇護商店)	糖類：75.7 g 脂肪：8.4 g 蛋白質：24.2 g 熱量：479大卡 全穀雜糧 4.2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 0.0份
11月8日 星期五	有機米飯	卡啦雞翅 大成卡啦雞翅CAS 1118 支	洋芋肉燥 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	炒小松菜(有機) 小松菜切(有機) 80 Kg 蒜末 1.5 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包	竹筍秀菇排骨湯 鮮筍片 30 Kg 中排骨CAS(思) 12 Kg 秀珍菇 3 Kg 芹菜珠 1.5 Kg		糖類：83.9 g 脂肪：37.1 g 蛋白質：27.4 g 熱量：776大卡 全穀雜糧 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.2份 蔬菜類 1.1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：2024/10/30

午餐秘書： 吳蕙如 總務主任： 張璟驊 校長： 洪孟真