

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第12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11日星期一	糙米飯(糙米5K)	栗子燒雞 骨髓丁CAS 90 Kg 栗子(冷凍) 10 Kg 紅蘿蔔中丁 10 Kg 薑片 1.5 Kg 青蔥段 1 Kg 白芝麻 0.6 Kg	紅蘿蔔杏鮑菇炒蛋 紅蘿蔔絲 35 Kg 蛋(6k/箱) 7 箱 杏鮑菇絲 3 Kg 青蔥珠 1 Kg	紅片高麗菜 高麗菜切 88 Kg 金針菇 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 25 Kg 中排骨CAS(思) 12 Kg 玉米段(冷) 12 Kg 芹菜珠 1.5 Kg	橘子	醣類： 78.6 g 脂肪： 21.3 g 蛋白質： 16.6 g 熱量： 575大卡
11月12日星期二	白米飯	金瓜燒肉(蒜末2K週三用) 肉丁*溫 47 Kg 南瓜中丁 27 Kg 蒜末 2 Kg 薑片 1 Kg 青蔥珠 0.6 Kg 辣椒 0.4 Kg	玉米豆乾肉燥 豆干丁 10 Kg 紅蘿蔔小丁 7 Kg 絞肉*立大 6 Kg 毛豆仁 3 Kg 玉米粒Q(15K/件) 2 件 蒜末 0.7 Kg	菇炒美生菜 美生菜切(產銷) 55 Kg 美白菇 2 Kg 蒜末 1 Kg	蔬菜羅宋湯 高麗菜切 10 Kg 馬鈴薯小丁 6 Kg 洋蔥片 4 Kg 中排骨CAS(思) 3 Kg 切角蕃茄罐(2.5K可美特) 2 罐 西芹片 2 Kg 月桂葉100g/包 1 包 蕃茄醬(3K*可果*塑) 1桶,青蔥珠 0.4Kg		醣類： 86.8 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 710大卡
11月13日星期三	米粉(米粉42K)	小卷米粉湯 高麗菜切片 45 Kg 肉絲*立大 18 Kg 芋頭小丁*冷 15 Kg Q魷魚條(2K/包) 9 包 西芹片 2 Kg 乾香菇絲 1 Kg 紅蔥碎 1 Kg 紅蔥醬(3K) 1 罐	炸雞腿(學校自備) 地瓜粉 20 Kg 雞腿D6 0 支 蒜末 0 Kg	韭菜銀芽 豆芽菜 65 Kg 洋蔥絲 12 Kg 紅蘿蔔絲 3 Kg 韭菜段 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	珍珠丸 珍珠丸 1117 個		醣類： 132.6 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 19.6 g 熱量： 810大卡
11月14日星期四	五穀米飯(五穀米3.5K)	京都蒲燒鯛 蒲燒鯛(110入/45g/片) 764 片 青蔥珠 0.6 Kg 白芝麻 0.3 Kg	蔥花麻婆豆腐 豆腐中丁4.3K 12 板 絞肉*立大 6 Kg 不辣豆瓣醬(3K) 2 桶 紅蘿蔔小丁 2 Kg 青蔥珠 0.6 Kg	蒜香雙色青花菜 青花菜(冷)(CAS) 56 Kg 紅蘿蔔絲 1 Kg 金針菇 1 Kg 蒜末 0.7 Kg	小魚乾紫菜蛋花湯 豬大骨*立大 9 Kg 蛋(30粒/盤/約1.8k) 5 盤 珊瑚菇 2 Kg 小魚乾 0.6 Kg 海帶芽(乾) 0.6 Kg 青蔥珠 0.6 Kg	蘋果、養樂多、蘋果汁	醣類： 81.3 g 脂肪： 24.4 g 蛋白質： 27.2 g 熱量： 649大卡
11月15日星期五	有機白米飯	阿嬤滷雞 骨髓丁CAS 75 Kg 紅蘿蔔中丁 9 Kg 硬豆腐中丁4.3K 2 板 薑片 0.8 Kg 青蔥段 0.8 Kg	鮪魚炒蛋 洋蔥小丁 13 Kg 玉米粒Q 10 Kg 紅蘿蔔小丁 4 Kg 鮪魚罐(1.8K) 3 罐 蛋(15k/箱) 2 箱 青蔥珠 0.5 Kg	炒小松菜(有機) 小松菜切(有機) 71 Kg 生香菇片 3 Kg 薑絲 0.8 Kg	肉骨茶湯 冬瓜中丁 29 Kg 肉骨茶包 9 包 中排骨CAS(思) 9 Kg 紅棗(1斤) 1 包 香菜 0.5 Kg		醣類： 69.5 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 17.6 g 熱量： 535大卡

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