

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第13週午餐午餐食譜設計

均使用國產豬肉、牛肉及其加工製品。

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
11月18日 星期一	糙米飯(糙米4K)	招牌粉蒸肉 肉丁*溫 60 Kg 馬鈴薯中丁 25 Kg 蒸肉粉(0.6K) 8包 蒜末 0.8 Kg 青蔥珠 0.8 Kg	香油干絲 豆芽菜 21 Kg 豆干絲 17 Kg 海帶絲(切) 12 Kg 紅蘿蔔絲 9 Kg 肉絲*溫 5 Kg 蒜末 1 Kg	紅片高麗菜 高麗菜切 75 Kg 金針菇 2 Kg 蒜末 1 Kg	冬瓜貢丸湯 冬瓜中丁 20 Kg 豬大骨*立大 9 Kg 貢丸片 9 Kg 芹菜珠 0.8 Kg 薑絲 0.8 Kg	百香果	醣類: 22.8 g 脂肪: 27.0 g 蛋白質: 25.9 g 熱量: 427大卡 全穀雜糧 0.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.0份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
11月19日 星期二	白米飯	紅燒三節翅 三節翅W6CAS 943支 滷包(小磨坊) 1袋 薑片 1 Kg 青蔥段 0.8 Kg 八角粒 0.6 Kg	彩色薯香木須 豆薯小丁 25 Kg 豆干丁 12 Kg 肉絲*溫 7 Kg 紅蘿蔔小丁 4 Kg 毛豆仁 3 Kg 木耳絲 1.5 Kg 玉米粒Q(15K/件) 1件 蒜末 0.8 Kg	金菇地瓜葉 地瓜葉切 65 Kg 金針菇 4 Kg 蒜末 1 Kg	昆布蘿蔔湯 白蘿蔔中丁 25 Kg 豬大骨*立大 9 Kg 海帶結 8 Kg 薑絲 1 Kg		醣類: 77.3 g 脂肪: 32.8 g 蛋白質: 37.1 g 熱量: 751大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 3.5份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
11月20日 星期三	快樂漢堡餐(漢堡皮118個)	雞堡 蕃茄醬包 1118包 大成CAS雞堡50g/50人 23包	鮮蔬 洋蔥絲 25 Kg 蛋(6k/箱) 5箱 彩椒絲 2 Kg 青椒絲 2 Kg	炸薯條 馬鈴薯切條 60 Kg	高麗菜玉米濃湯 高麗菜絲 15 Kg 洋蔥小丁 10 Kg 玉米濃湯粉 6包 紅蘿蔔小丁 6 Kg 鮮奶(光泉*家) 5桶 黑胡椒粒(0.6K) 1包 玉米粒Q(15K/件) 1箱 蛋(6k/箱) 1箱		醣類: 33.0 g 脂肪: 16.6 g 蛋白質: 12.6 g 熱量: 331大卡 全穀雜糧 3.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 10.7份 蔬菜類 0.5份 水果類 0.0份 油脂與堅 0.0份
11月21日 星期四	五穀米飯(五穀米5K)	香酥魚 胡椒鹽(0.6K) 1盒 地瓜粉(20Kg) 1袋 鯛魚片65g 0片	什錦雜菜 高麗菜切 50 Kg 杏鮑菇片 15 Kg 小黑輪條CAS 12 Kg 角螺-非基改1.8K/袋 2袋 蒜末 1 Kg	鐵板肉絲銀芽 豆芽菜 60 Kg 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	魚乾紫菜豆腐蛋花 豬大骨*立大 12 Kg 豆腐小丁6.5K 3板 蛋(12k/箱) 1箱 小魚乾 1 Kg 青蔥珠 1 Kg 海帶芽(乾) 0.6 Kg	金座蛋糕卷	醣類: 78.4 g 脂肪: 20.1 g 蛋白質: 18.8 g 熱量: 564大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.2份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份
11月22日 星期五	有機米飯	沙茶洋蔥豬柳條 豬柳*立大 72 Kg 洋蔥片 30 Kg 沙茶醬(3K) 2罐 青蔥珠 1 Kg	奶油豬肉玉米洋芋 馬鈴薯中丁 34 Kg 洋蔥片 15 Kg 玉米粒Q 15 Kg 絞肉*立大 12 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	蒜香有機小松 小松菜切(有機) 80 Kg 鴻喜菇 3 Kg 蒜末 1.5 Kg	紅棗筍片排骨湯 鮮筍片 38 Kg 中排骨CAS(思) 9 Kg 生香菇片 3 Kg 芹菜珠 1.5 Kg 紅棗(1斤) 1包	履歷豆奶	醣類: 77.6 g 脂肪: 35.5 g 蛋白質: 36.9 g 熱量: 779大卡 全穀雜糧 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 3.8份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.2份

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

製表日: 2024/11/13

午餐秘書:

總務主任 張璟驊

校長:

教師兼午餐秘書 吳蕙如

虎尾國民小學 洪孟真 校長