

A16 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 113學年度第1學期第14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25日星期一 | 紅黎麥飯(3K) | 冰糖豬肉 肉丁*溫 71 Kg 紅蘿蔔中丁 25 Kg 素皮絲中丁*濕 5 Kg 滷包(小磨坊) 1 袋 薑片 1 Kg 青蔥段 1 Kg | 香鬆蒸蛋 蛋(15k/箱) 4 箱 素海苔香鬆 3 Kg | 金菇地瓜葉 地瓜葉切 77 Kg 金針菇 5 Kg 蒜末 1 Kg | 鄉思啾啾瓜瓜 冷凍地瓜丁CAS 15 Kg 芋頭小丁(冷)(甜湯用) 10Kg 脆圓 9 Kg 西谷米 5 Kg | 橘子 | 糖類: 82.9 g 脂肪: 28.4 g 蛋白質: 32.7 g 熱量: 721大卡 全穀雜糧 5.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 3.1份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份 |
| 11月26日星期二 | 白米飯 | 義式燉雞 骨腿丁CAS 90 Kg 洋蔥片 20 Kg 杏鮑菇片 10 Kg 切角蕃茄罐(2.5K可美特) 4罐 綜合香料(250g) 1包 蒜末 1 Kg | 豆瓣魚香肉絲 豆薯絲 60 Kg 肉絲*立大 12 Kg 木耳絲 5 Kg 紅蘿蔔絲 5 Kg 不辣豆瓣醬(3K) 2 桶 蒜末 1 Kg | 枸杞高麗菜 高麗菜切 85 Kg 生機枸杞(1斤) 1 包 蒜末 1 Kg | 蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔中丁 23 Kg 貢丸片 12 Kg 豬大骨*立大 9 Kg 芹菜珠 1 Kg | | 糖類: 81.9 g 脂肪: 22.2 g 蛋白質: 16.7 g 熱量: 592大卡 全穀雜糧 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 0.8份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份 |
| 11月27日星期三 | 麵食(細烏龍麵140K) | 台式炒麵 肉絲*立大 33 Kg 高麗菜切 30 Kg 洋蔥絲 15 Kg 油蔥酥(1斤) 3 包 彩椒絲 2 Kg 西芹片 2 Kg 乾香菇絲*斤 1 斤 | 蜜汁雞腿(學校自備) | 炒青江菜 青江菜切(產銷) 85 Kg 秀珍菇 3 Kg 蒜末 1.2 Kg | 酸辣湯 鮮筍絲 14 Kg 肉絲*立大 9 Kg 木耳絲 3 Kg 豆腐中丁6.5K 3 板 金針菇 3 Kg 紅蘿蔔絲 2 Kg 蛋(12k/箱) 1 箱 香菜 0.6 Kg | | 糖類: 64.8 g 脂肪: 9.7 g 蛋白質: 19.7 g 熱量: 431大卡 全穀雜糧 3.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 1.7份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅 0.1份 |
| 11月28日星期四 | 十穀米飯(十穀米5K) | 香酥魚排 Q虱目魚排(粉60g) 1117 片 十穀米 5 Kg | 南瓜豆腐蛋 南瓜片 50 Kg 豆腐中丁4.3K 12 板 蛋(12k/箱) 1 箱 青蔥珠 1 Kg | 炒油江菜(有機) 油江菜切(有機) 80 Kg 生香菇片 3 Kg 薑絲 1 Kg | 剝皮辣椒雞湯 白蘿蔔中丁 35 Kg 骨腿丁CAS 12 Kg 生香菇片 3 Kg 紅棗(1斤) 2 包 生機枸杞(1斤) 1 包 金蘭剝皮辣椒(3K) 1 桶 薑片 1 Kg | 蘋果/摩斯蒟蒻 | 糖類: 88.5 g 脂肪: 23.9 g 蛋白質: 25.2 g 熱量: 674大卡 全穀雜糧 5.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.6份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅 3.1份 |
| 11月29日星期五 | 有機米飯 | 糖醋雞丁 雞胸丁CAS 90 Kg 洋蔥片 23 Kg 彩椒片 3 Kg 蒜末 1 Kg | 螞蟻上樹 高麗菜絲 50 Kg 絞肉*立大 9 Kg 紅蘿蔔絲 6 Kg 冬粉(3K) 3 袋 木耳絲 3 Kg 不辣豆瓣醬(3K) 2桶 乾香菇絲 0.6 Kg | 木須油菜 油菜切(產銷) 80 Kg 木耳絲 5 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 3 Kg 薑絲 1 Kg | | 糖類: 75.9 g 脂肪: 19.4 g 蛋白質: 33.8 g 熱量: 619大卡 全穀雜糧 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉 2.9份 蔬菜類 1.8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: 2024/11/20

午餐秘書:

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任:

教師兼主任 張環驊

校長:

虎尾國民小學 校長 洪孟真