

# J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第1週午餐

菜單組成(單位:g)及材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月13日 星期一	白米飯	咖哩肉片	洋蔥炒蛋	田園小白	蘿蔔油腐湯		醣類：85.9 g 蛋白質：29.9 g 脂肪：27.9 g 熱量：731大卡
		豬肉(片/CAS) 65 Kg 馬鈴薯(中丁) 25 Kg 紅蘿蔔(小丁生鮮) 12 Kg 洋蔥(小丁) 8 Kg 咖哩粉(小磨坊) 3 盒 咖哩塊甜味(1公斤) 3 盒	洋蔥(絲) 48 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 洗選蛋(210粒) 4 箱 青蔥(珠) 1 Kg	小白菜(切段) 80 Kg 五穀米 6 Kg 紫米 6 Kg 豆皮(整片-非/1.8kg) 1.01 包 蒜(切碎) 1 Kg 香菇(乾-台灣切絲) 0.6 Kg	白蘿蔔(中丁) 30 Kg 大骨(CAS) 9 Kg 貢丸(小/k) 6 Kg 芹菜(珠) 1 Kg		
餐數	1025						
2月14日 星期二	紫米飯	五香肉燥	蔬菜回鍋肉	蒜香菠菜	結頭排骨湯		醣類：79.2 g 蛋白質：27.4 g 脂肪：22.2 g 熱量：642大卡
		豬(絞肉/cas) 66 Kg 豆干(切丁/非) 15 Kg 碎瓜 15 Kg 油蔥酥(斤) 3 包 香菇(乾/切絲) 1 Kg	高麗菜(片) 40 Kg 洋蔥(絲) 12 Kg 豬肉(片/CAS) 12 Kg 豆干(切片/非) 9 Kg 木耳(絲濕) 3 Kg 芹菜(切段) 3 Kg 香菇(乾-由6kg-美家香) 1 桶 辣椒 0.3 Kg	菠菜(切段) 80 Kg 香生(生鮮切片) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 枸杞 0.3 Kg	結頭菜(丁) 30 Kg 中排骨(CAS) 10 Kg 芹菜(珠) 1 Kg		
餐數	1025						
2月15日 星期三	白米飯	什錦炒飯	魯雞腿(+15)	炒高麗菜	冬瓜排骨湯		醣類：77.7 g 蛋白質：25.3 g 脂肪：25.4 g 熱量：655大卡
		豬肉(絲/CAS) 30 Kg 玉米(粒/QR) 15 Kg 洋蔥(小丁) 15 Kg 毛豆仁(cas) 5 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 青蔥(珠) 2 Kg 洗選蛋(210粒) 2 箱	台灣雞腿(CAS) 1025 支 雞腿(備品) 20 支 專用凍包(小磨坊-大包) 1 包	高麗菜(片) 75 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 蝦皮 0.3 Kg	冬瓜(中丁) 40 Kg 中排骨(CAS) 12 Kg 薑(切片/斤) 1 斤		
餐數	1025						
2月16日 星期四	五穀飯	宮保魚丁	沙茶四錦	翠炒鵝白菜	南瓜蔬菜湯	全指保久乳(福樂20/蘋果(自備))	醣類：85.2 g 蛋白質：25.6 g 脂肪：28.1 g 熱量：711大卡
		小黃瓜(丁)300個(10kg) 90 Kg 洋蔥(片) 12 Kg 小黃瓜(中丁) 6 Kg 杏鮑菇(中丁) 6 Kg 油花生 6 Kg 青蔥(段) 1.5 Kg 蒜(切末/斤) 1 包 乾辣椒 0.3 Kg	馬鈴薯(小丁生鮮) 25 Kg 三色蔬菜(CAS) 20 Kg 玉米(粒/CAS) 20 Kg 豬(絞肉/cas) 15 Kg 沙茶醬(牛/大) 2 罐 鴻禧菇 2 Kg 辣椒0.3Kg	鵝白菜(切段) 75 Kg 金針菇 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg	大白菜(切片) 25 Kg 南瓜(片帶皮) 14 Kg 中排骨(CAS) 7 Kg 金針菇 6 Kg 芹菜(切段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg		
餐數	1025						
2月17日 星期五	白米飯	左宗棠雞丁	麻婆豆腐	有機蔬菜	菇菇蛋花湯(+2.6)		醣類：70.8 g 蛋白質：27.3 g 脂肪：27.6 g 熱量：656大卡
		雞(骨腿丁/農/CAS) 84 Kg 洋蔥(中丁) 20 Kg 青椒(中丁) 7 Kg 彩椒(中丁) 7 Kg 青蔥(段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg 辣椒 0.6 Kg	豆腐(整-切小丁/非) 18 板 豬(絞肉/cas) 12 Kg 豆瓣醬(不辣-十全) 1 瓶 青蔥(珠) 1 Kg	有機蔬菜切 75 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 枸杞 0.3 Kg	金針菇 15 Kg 大骨(溫) 6 Kg 洗選蛋(30粒) 6 盤 鴻禧菇 6 Kg 香菇(生鮮切絲) 3 Kg 香菜 0.6 Kg		
餐數	1025						
2月18日 星期六	白米飯	筍乾滷肉(+5)	五彩繽紛	白菜滷	海菜魚丸湯		醣類：75.4 g 蛋白質：30.7 g 脂肪：29.1 g 熱量：703大卡
		豬(丁/CAS) 66 Kg 筍乾(清洗截切) 24 Kg 迷你豆輪(濕) 6 Kg 薑(切片/斤) 2 斤 青蔥 1 Kg	豆芽菜 36 Kg 豬肉(絲/CAS) 12 Kg 豆干(切片/非) 10 Kg 紅蘿蔔(絲) 8 Kg 木耳(絲濕) 6 Kg	大白菜(切片) 70 Kg 木耳(絲濕) 4 Kg 紅蘿蔔(絲) 4 Kg 豆皮(碎) 3 Kg 蒜(切碎) 1 Kg 蝦皮 0.6 Kg	珍珠魚丸(6g/蒜/原) 9 Kg 紫菜(韓國-600g) 2 包 青蔥(珠) 1 Kg 洗選蛋(240顆) 1 箱		
餐數	1025						

梅景食品股份有限公司 電話：05-5882573 傳真：05-5880580

午餐執秘：

總務主任：

校長：

教師兼  
午餐秘書 吳蕙如

教師兼代  
總務主任 林春惠

虎尾國民小學  
校長 洪孟真