

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第1週午餐素

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	米血滷油豆腐 辣椒(條) 3條 油豆腐(丁/9g/非) 1.5 Kg 素米血(切丁) 1 Kg 蒟蒻小卷 0.3 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	木耳炒蛋 洗選蛋(10粒) 2盒 木耳(絲濕) 0.6 Kg 小黃瓜(絲) 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg	田園小白 小白菜(切段) 3 Kg 香菇(乾/切絲/兩) 1兩 紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 玉米(小段-生鮮) 0.6 Kg 素龍珠丸(16g) 0.3 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類: 82.8 g 蛋白質: 22.4 g 脂肪: 23.7 g 熱量: 649大卡
餐數	28						
2月14日 星期二	紫米飯	五香肉燥 紫香椿肉醬(60g) 2包 豆干(切丁) 1 Kg 碎瓜 1 Kg 香菇(乾/切絲) 0.2 Kg	枸杞南瓜 南瓜(中丁去皮) 2.5 Kg 枸杞(兩) 1兩 薑(切片/兩) 1兩 腰果 0.1 Kg	炒菠菜 菠菜(切段) 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 彩椒(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	結頭排骨湯 結頭菜(丁) 1.2 Kg 紅棗(兩) 1兩 素排骨酥 0.6 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		醣類: 98.3 g 蛋白質: 20.1 g 脂肪: 16.0 g 熱量: 631大卡
餐數	28						
2月15日 星期三	白米飯	蛋炒飯 洗選蛋(10粒) 2盒 玉米(粒/QR) 0.5 Kg 杏鮑菇(小丁) 0.5 Kg 毛豆仁(cas) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	魯雙味(+15) 豆包(炸/片/非) 28片 菜捲(可炸/40g) 28條 豆包(炸/備品) 2個 菜捲/備品(40g) 2個	炒高麗菜 高麗菜(片) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	冬瓜湯 冬瓜(中丁) 1 Kg 玉米(小段-生鮮) 1 Kg 秀針菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg		醣類: 83.3 g 蛋白質: 29.9 g 脂肪: 29.2 g 熱量: 732大卡
餐數	28						
2月16日 星期四	五穀飯	酥炸魚肚 香酥素魚肚 32片	田園四錦 豆干(切丁/非) 1 Kg 素沙茶醬(120g/小) 1罐 三色蔬菜(CAS) 0.6 Kg 玉米(粒/CAS) 0.6 Kg 馬鈴薯(小丁生鮮) 0.6 Kg 秀針菇 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	翠炒鴨白菜 鴨白菜(切段) 3 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	南瓜蔬菜湯 大白菜(切片) 1 Kg 南瓜(片帶皮) 0.6 Kg 金針菇 0.3 Kg 番茄 0.3 Kg	全指保久乳(福樂20)/蘋果(自備)	醣類: 92.6 g 蛋白質: 26.7 g 脂肪: 25.9 g 熱量: 727大卡
餐數	28						
2月17日 星期五	白米飯	左宗棠雞丁 辣椒(條) 3條 素雞丁(香) 1.5 Kg 青椒(中丁) 0.6 Kg 彩椒(中丁) 0.6 Kg 木耳(切片) 0.1 Kg 薑(切片) 0.1 Kg	麻婆豆腐 豆腐(1.2kg/非) 2盒 素肉燥(160g) 1包 毛豆仁(cas) 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁生鮮) 0.1 Kg	有機蔬菜 有機蔬菜切 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 美白菇 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	菇菇蛋花湯(+2.6) 洗選蛋(10粒) 1盒 金針菇 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 鴻禧菇 0.1 Kg		醣類: 80.8 g 蛋白質: 27.6 g 脂肪: 26.1 g 熱量: 681大卡
餐數	28						
2月18日 星期六	白米飯	筍乾滷肉(+5) 杏鮑菇(大丁) 1.5 Kg 筍乾(清洗洗切) 1 Kg 素三層 0.6 Kg	番茄炒蛋 洗選蛋(10粒) 2盒 番茄(切丁) 1 Kg 毛豆仁(cas) 0.1 Kg	白菜滷 大白菜(切片) 2 Kg 木耳(絲濕) 0.3 Kg 豆皮(碎) 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.3 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	海菜鮮菇湯 小白菜(切段) 1 Kg 秀針菇 1 Kg 紫菜(150g) 1包 金針菇 0.3 Kg		醣類: 92.2 g 蛋白質: 22.1 g 脂肪: 23.8 g 熱量: 680大卡
餐數	28						

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

午餐執事:

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 洪孟真 校長