

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第18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
6月12日 星期一	白米飯	日式壽喜燒	蔥花炒蛋	炒大陸妹	菜頭海結湯	蘋果	醣類: 86.7 g 蛋白質: 27.6 g 脂肪: 26.5 g 熱量: 713大卡
		豬肉(片/CAS) 72 Kg 高麗菜(片) 30 Kg 洋蔥(絲) 20 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 鴻禧菇 3 Kg 柴魚(片/黑) 2 包 壽喜燒(1.8L) 2 罐 白芝麻 1 Kg	菜脯(切碎) 24 Kg 洗選蛋(240顆) 5 箱 青蔥(珠) 3 Kg	大陸妹(切) 70 Kg 小米 6 Kg 五穀米 6 Kg 豬(絞肉/cas) 3 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	白蘿蔔(中丁) 20 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 紅蘿蔔(中丁) 7 Kg 海帶(結-溼) 5 Kg 芹菜(珠) 0.6 Kg		
6月13日 星期二	五穀飯	馬領著嫩雞丁	絲瓜冬粉煲	翠炒小白菜	味噌豆腐湯	蘋果	醣類: 83.2 g 蛋白質: 25.7 g 脂肪: 25.0 g 熱量: 676大卡
		雞(碧翅丁/農/CAS) 84 Kg 馬鈴薯(中丁) 15 Kg 紅蘿蔔(中丁) 5 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg	絲瓜(片) 60 Kg 豬(絞肉/cas) 9 Kg 冬粉 6 Kg 紅蘿蔔(絲) 5 Kg 青蔥(珠) 2 Kg 薑(切絲) 1 Kg	小白菜(切段) 69.93 Kg 木耳(絲濕) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包 枸杞 0.3 Kg	豆腐(盤切丁/非) 9 板 大骨(CAS) 6 Kg 洋蔥(中丁) 6 Kg 海帶(芽/濕) 3 Kg 味噌(3kg) 2 箱 小魚乾 1 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg		
6月14日 星期三	麵	什錦炒麵	醬燒大排(+15)	蒜炒空心菜	大白魚羹湯	蘋果	醣類: 9.8 g 蛋白質: 9.8 g 脂肪: 20.8 g 熱量: 270大卡
		小烏龍麵(段-直送) 130 Kg 高麗菜(片) 50 Kg 豬肉(絲/CAS) 30 Kg 洋蔥(絲) 20 Kg 紅蘿蔔(絲) 6 Kg 鴻禧菇 3 Kg 香菇(乾/切絲) 1 Kg 乾蝦仁 1 Kg	醬燒大排(cas-75g-整) 1015 片 醬燒大排(cas-75g-備) 20 片 白芝麻 0.6 Kg	空心菜(切段) 70 Kg 秀針菇 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	大白菜(切) 35 Kg 虱目魚羹(7g 轟QR) 9 Kg 紅蘿蔔(片) 6 Kg 大骨(CAS) 3 Kg 鮮筍(絲) 3 Kg 香菇(生鮮切絲) 1 Kg		
6月15日 星期四	小米飯	五味魚柳(+5)	蔥燒嫩豆腐	蒜香高麗菜	南瓜湯	水果豆花(+13) / 葡萄	醣類: 76.5 g 蛋白質: 17.6 g 脂肪: 20.1 g 熱量: 570大卡
		虱目魚柳(溯源) 80 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 生鮮檸檬汁(大) 2 罐 蒜(切末/斤) 2 包 三花地瓜粉(20kg) 1 包 青蔥(段) 1 Kg	嫩豆腐(6.5g整切小丁/非) 12 板 洋蔥(小丁) 8 Kg 小黃瓜(片) 5 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg	高麗菜(片) 70 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	南瓜(片帶皮) 35 Kg 中排骨(CAS) 9 Kg 秀針菇 6 Kg 芹菜(切段) 1 Kg 薑(切片) 1 Kg		
6月16日 星期五	白米飯	八寶肉燥	螞蟻上樹	炒有機蔬菜	玉米濃湯	蘋果	醣類: 89.2 g 蛋白質: 24.2 g 脂肪: 23.8 g 熱量: 683大卡
		豬(絞肉/cas) 69 Kg 碎瓜 24 Kg 三色蔬菜(CAS) 10 Kg 洋蔥(小丁) 6 Kg 青蔥(珠) 2 Kg	豆芽菜 35 Kg 冬粉 15 Kg 豬(絞肉/cas) 12 Kg 芹菜(珠) 3 Kg 紅蘿蔔(絲) 3 Kg 蒜(切末/斤) 1 包 豆瓣醬(不辣/十全) 1 瓶 薑(切末) 0.6 Kg	有機蔬菜切 70 Kg 秀針菇 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	馬鈴薯(小丁生鮮) 15 Kg 玉米(粒-CAS) 10 Kg 洋蔥(小丁) 6 Kg 紅蘿蔔(小丁生鮮) 6 Kg 玉米濃湯粉 4 Kg 洗選蛋(30粒) 3 盤 鮮奶(1858cc) 3 瓶		
6月17日 星期六	白米飯(890+26)	筍乾滷肉(+5.6)	玉米雞茸(+4)	翠炒油菜	紫菜蛋花湯	蘋果	醣類: 81.6 g 蛋白質: 24.7 g 脂肪: 24.7 g 熱量: 662大卡
		豬肉(片/CAS) 51 Kg 筍乾(清洗截切) 12 Kg 迷你豆輪(濕) 6 Kg 薑(切片/斤) 2 斤 青蔥 1 Kg	玉米(粒-CAS) 45 Kg 雞清肉丁(CAS) 12 Kg 毛豆仁 5 Kg 紅蘿蔔(小丁生鮮) 5 Kg 蒜(切末/斤) 1 包	油菜(切段) 62 Kg 紅蘿蔔(絲) 2 Kg 蒜(切末/斤) 2 包	大骨(CAS) 6 Kg 小魚乾 2.5 Kg 洗選蛋(240顆) 2 箱 紫菜(韓國-600g) 2 包 青蔥(珠) 1 Kg		

午餐執事:

教師兼午餐秘書 吳蕙如

總務主任:

林春惠 總務主任

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

校長:

洪子貞 校長