

J036 雲林縣虎尾鎮虎尾國小 111學年度第2學期第18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
6月12日 星期一	白米飯	日式壽喜燒	香椿炒蛋	炒大陸妹	菜頭海結湯	蘋果	醣類： 83.4 g 蛋白質： 21.3 g 脂肪： 21.4 g 熱量： 624大卡
		大白菜(切片) 1 Kg 白芝麻(兩) 1 兩 豆腐(1.2kg/非) 1 盒 蒟蒻小卷(16p) 1 盒 紅蘿蔔(片) 0.2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.2 Kg 角螺(非) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 2 盒 素香椿肉醬(罐) 1 瓶 玉米(粒-CAS) 0.1 Kg	大陸妹(切) 2 Kg 薑(完整/整週) 0.3 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg 香菇(乾/整朵/兩) 1 份 海帶(結-溼) 0.3 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		
6月13日 星期二	五穀飯	馬領薯嫩雞丁	焗烤南瓜	腐乳空心菜	味噌豆腐湯		醣類： 95.5 g 蛋白質： 27.8 g 脂肪： 39.6 g 熱量： 862大卡
		素羊肉 1.2 Kg 馬鈴薯(中丁) 1 Kg 紅蘿蔔(中丁) 0.3 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	南瓜(小丁去皮) 2 Kg 乳酪絲(BFT) 1 Kg 鮮奶(930cc) 1 瓶	空心菜(切段) 2 Kg 白芝麻(兩) 1 兩 甜酒豆腐乳(380g) 1 瓶	火鍋豆腐(300g/非) 3 盒 味噌(140g) 1 包 海帶(芽/乾/兩) 1 兩 芹菜(珠) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg		
6月14日 星期三	麵	什錦炒麵	魯雙味(+15)	翠炒小白菜	肉骨茶湯		醣類： 9.5 g 蛋白質： 26.6 g 脂肪： 32.8 g 熱量： 446大卡
		小烏龍麵(乾-直送) 5 Kg 香菇(乾/切絲/兩) 1 兩 素火腿(500g) 1 條 高麗菜(片) 1 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	滷豆腐(三角/50g/非) 27 個 滷蛋 27 個 滷豆腐(三角/37g/非) 3 個 滷蛋(備品) 3 個	小白菜(切段) 2 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 彩椒(絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	皮絲(泡水切段) 1 Kg 肉骨茶包 1 包 枸杞(兩) 1 兩 薑(切片/兩) 1 兩 杏鮑菇(切片) 0.3 Kg		
6月15日 星期四	小米飯	酥炸魚肚	紅燒嫩豆腐	鮮炒高麗菜	冬瓜排骨湯	水果豆花(+13) / 葡萄	醣類： 83.0 g 蛋白質： 31.2 g 脂肪： 26.9 g 熱量： 712大卡
		香酥素魚肚 30 片	豆腐(1.2kg/非) 2 盒 素肉燥(香) 1 包 玉米(粒-CAS) 0.1 Kg 杏鮑菇(小丁) 0.1 Kg 香菜 0.1 Kg	豆皮(整片-非) 1.93 片 高麗菜(片) 1.93 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.2 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	冬瓜(中丁) 1 Kg 素排骨 0.3 Kg 秀針菇 0.1 Kg		
6月16日 星期五	白米飯	鳳梨燒雞	玉米菇菇(+8)	炒有機蔬菜	玉米濃湯		醣類： 96.4 g 蛋白質： 17.4 g 脂肪： 20.0 g 熱量： 648大卡
		鳳梨罐頭(小) 1 罐 素雞丁 0.6 Kg 小黃瓜(片) 0.1 Kg 木耳(絲濕) 0.1 Kg	玉米(粒-CAS) 1 Kg 杏鮑菇(中丁) 0.3 Kg 秀針菇 0.3 Kg 鴻禧菇 0.3 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.1 Kg	有機蔬菜切 2 Kg 紅甜椒(絲) 0.1 Kg 美白菇 0.1 Kg	玉米醬(小罐) 1 罐 玉米(粒-CAS) 0.5 Kg 玉米濃湯粉 0.3 Kg 紅蘿蔔(小丁/生鮮) 0.3 Kg		
6月17日 星期六	白米飯	香油蘭花干(+6.6)	螞蟻上樹	翠炒油菜	紫菜蛋花湯		醣類： 95.6 g 蛋白質： 27.2 g 脂肪： 25.7 g 熱量： 739大卡
		素肉燥(香) 2 包 滷包(單包) 2 包 蘭花干(菜) 2 Kg 杏鮑菇(頭) 1 Kg	素肉燥(160g) 1 包 高麗菜(片) 1 Kg 冬粉 0.6 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg	油菜(切段) 2 Kg 紅蘿蔔(絲) 0.1 Kg 香菇(生鮮切絲) 0.1 Kg 薑(切絲) 0.1 Kg	洗選蛋(10粒) 1 盒 紫菜(50g) 1 包 小白菜(切段) 0.6 Kg		

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

午餐代
總務主任 林春惠

虎尾國民小學
校長 洪孟真