

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第1週菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析			
8月29日 星期一											
餐數 611											
8月30日 星期二	白米飯(85+5素)	洋芋燒肉 前腿小肉丁*溫 42Kg 馬鈴薯(中丁) 13Kg 胡蘿蔔(中丁) 5Kg 青蔥(珠) 0.5Kg	蒲瓜什錦 蒲瓜(切片) 43Kg 魚板片(國產) 3Kg 鴻喜菇 2.5Kg 胡蘿蔔(切片) 2Kg 薑絲 0.5Kg 蝦皮 0.2Kg	豆輪滷海結 白蘿蔔(中丁) 20Kg 前腿小肉丁*溫 9Kg 海帶結 8Kg 小小豆輪 6Kg 青蔥 0.5Kg 薑片 0.4Kg	彩繪高麗菜 高麗菜(切片) 55Kg 胡蘿蔔(切片) 3Kg 木耳絲 1.5Kg 蒜仁 0.6Kg	貢丸湯 小貢丸(加) 18Kg 柴魚片(600g/包) 1包	一年級便當(45元*85+5素)	醣類(g) 90.5 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 31.7 熱量(大卡) 683.2	主食類 2.7 豆魚肉蛋類 2.2 蔬菜類 2.7 油脂類 0 水果類 0 奶類 0	5.3	
餐數 521											
8月31日 星期三	白米飯	魯鐵路豬排 讚成帶骨豬排(Q)75g 630片	木須炒蛋 雞蛋(kg) 30Kg 洋蔥(切絲) 7Kg 木耳絲 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 6Kg 蒜末 0.5Kg	滷油腐 大四角油豆腐(55g*個) 660個 滷包 3個	炒青江菜 青江菜(切段) 55Kg 蒜仁 0.6Kg	海芽味噌湯 大骨*溫 6Kg 味噌(3K*盒) 2盒 小魚干(KG*大台中) 1.2Kg 青蔥(珠) 0.5Kg 乾海芽 0.4Kg		醣類(g) 85 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 658	主食類 2.7 豆魚肉蛋類 2 蔬菜類 2.7 油脂類 0 水果類 0 奶類 0	5	
餐數 611											
9月1日 星期四	糙米飯	香酥鮭魚排 鮭魚排(100入*CAS)60g 630片	咖哩洋芋 馬鈴薯(中丁) 32Kg 洋蔥(中丁) 12Kg 豬絞肉(絞肉*溫) 9Kg 胡蘿蔔(中丁) 6Kg 咖哩粉(600g*盒) 1盒	茶葉蛋 雞蛋(粒) 660粒 茶葉蛋滷包(包) 2包	蒜香有機白莧菜 有機白莧菜(切段) 50Kg 蒜末 0.3Kg	蘿蔔湯 白蘿蔔(中丁) 30Kg 小排骨*溫 9Kg 芹菜(珠) 0.5Kg		醣類(g) 97.5 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 29.6 熱量(大卡) 683	主食類 2.3 豆魚肉蛋類 1.5 蔬菜類 2.5 油脂類 0 水果類 0 奶類 0	6	
餐數 611											
9月2日 星期五	白米飯	三杯雞丁 骨腿(骨腿丁CAS) 45Kg 杏鮑菇(頭切塊) 18Kg 薑片 0.5Kg 九層塔(去梗) 0.4Kg	翡翠魷魚 小黃瓜(切片) 27Kg 水發魷魚 15Kg 胡蘿蔔(切片) 3Kg 木耳切片 2Kg	白菜滷 大白菜(切片) 50Kg 前腿肉絲*溫 6.5Kg 胡蘿蔔(切片) 2Kg 非基改豆皮(1.8K*袋) 1袋 蒜末 0.5Kg 蝦米(冬蝦) 0.2Kg	炒油菜 油菜(切段) 55Kg 蒜仁 0.6Kg	紅豆湯 紅豆(Q-泡水) 14Kg 二砂糖(1Kg*包) 10包		醣類(g) 91.5 脂肪(g) 21.9 蛋白質(g) 32.4 熱量(大卡) 692.7	主食類 2.8 豆魚肉蛋類 1.8 蔬菜類 2.7 油脂類 0 水果類 0 奶類 0	5.5	
餐數 611											

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期:

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉