

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第3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
9月12日 星期一	白米飯	蔥爆肉片 前腿小肉片*溫 42Kg 豆干片*榮洲 12Kg 洋蔥(粗絲) 8Kg 彩椒(切粗絲) 2.5Kg 青蔥(切段) 1Kg	魯福州丸 福州丸(個*CAS) 640個 滷包 3個	日式蒸蛋 雞蛋(kg) 33Kg 魚板絲(國產) 3Kg	炒油菜 油菜(切段) 50Kg 蒜末 0.6Kg	補氣養生湯 白蘿蔔(中丁) 24Kg 小排骨*溫 9Kg 秀珍菇 3Kg 薑絲 0.4Kg		醣類： 89.3 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 35.9 g 熱量： 596大卡
9月13日 星期二	蕎麥飯	紫蘇梅子雞 骨髓(骨髓丁CAS) 60Kg 高麗菜(切片) 18Kg 紫蘇梅(3K*桶) 1桶 青蔥(切段) 0.6Kg	辣炒海帶根 海帶根 30Kg 前腿肉絲*溫 5Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 九層塔(去梗) 0.3Kg 蒜末 0.3Kg 紅辣椒 0.1Kg	麻婆豆腐 粗豆腐(大丁尺四)5K 12盤 豬絞肉(粗絞肉*溫) 10Kg 辣豆瓣醬(600g*罐) 1罐 青蔥(珠) 0.6Kg 蒜末 0.6Kg	炒空心菜 空心菜(切段) 50Kg 蒜末 0.6Kg	金針肉絲湯 金針菇 6.6Kg 前腿肉絲*溫 6.6Kg 脆筍絲(醃) 6.6Kg 木耳 3.3Kg 薑絲 0.7Kg	履歷 黑豆奶	醣類： 102.0 g 脂肪： 11.2 g 蛋白質： 40.3 g 熱量： 657大卡
9月14日 星期三	炒麵	肉絲炒麵 白油麵 109Kg 高麗菜(切片) 29Kg 前腿肉絲*溫 24Kg 生香菇(切) 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 木耳絲 1.5Kg 蝦米(冬蝦) 0.6Kg 蒜仁 0.5Kg	蜜汁豆干 小干切四丁-滷味用 26Kg 杏鮑菇(頭切塊) 15Kg 滷包 4個 熟白芝麻 0.1Kg	銀絲卷 銀絲卷(南山小) 660個	炒青江菜 青江菜(切段) 50Kg 蒜末 0.6Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(中丁) 28Kg 小排骨肉多*溫 9Kg 薑絲 0.5Kg		醣類： 200.6 g 脂肪： 11.0 g 蛋白質： 48.9 g 熱量： 1095大卡
9月15日 星期四	五穀飯	酥炸魚排 御師傳魚排(100片*CAS)60g 660片	打拋豬肉 豬絞肉(絞肉*溫) 21Kg 牛蕃茄(大丁) 9Kg 洋蔥(中丁) 8Kg 泰式酸辣醬(福華) 3瓶 青蔥(珠) 0.5Kg 九層塔(去梗) 0.3Kg	蒲瓜菇菇 蒲瓜(大丁) 45Kg 秀珍菇 3Kg 金針菇 3Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 木耳絲 1.2Kg 蒜末 0.3Kg 蝦皮 0.3Kg	有機蔬菜 小白菜 52.8Kg 蒜末 0.7Kg	玉米蛋花湯 玉米粒(Q) 9Kg 雞蛋(kg) 9Kg 大骨*溫 5Kg 青蔥 0.5Kg		醣類： 107.0 g 脂肪： 4.7 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 554大卡
9月16日 星期五	白米飯	咖哩絞肉 豬絞肉(絞肉*溫) 39Kg 馬鈴薯(中丁) 18Kg 洋蔥(中丁) 12Kg 咖哩粉(600g*盒) 3盒 胡蘿蔔(中丁) 3Kg	綠野仙蹤 冷凍青花菜(CAS) 45Kg 貢丸(切片*台灣) 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 3.5Kg 生香菇(切) 3Kg 蒜末 0.5Kg	茶葉蛋 雞蛋(粒) 670粒 茶葉蛋滷包(包) 2包	炒大陸妹 大陸妹(切段) 50Kg 薑絲 0.5Kg	綠豆湯 綠豆 12Kg 二砂糖(1Kg*包) 10包 QQ 6Kg		醣類： 124.7 g 脂肪： 12.2 g 蛋白質： 40.3 g 熱量： 712大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：111/09/02

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉