

# 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第7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		
								醣類(g)	主食類	
10月11日 星期二	蕎麥飯	三杯雞丁 胛腿(胛腿丁CAS) 45Kg 杏鮑菇(切塊) 18Kg 薑片 0.5Kg 九層塔(去梗) 0.4Kg	鮪魚聰明蛋 雞蛋(kg) 30Kg 洋蔥(中丁) 12Kg 鮪魚罐頭(1.8K*罐) 3罐 青蔥(珠) 0.6Kg	肉圓 肉圓(50g*奇津) 630個	炒青江菜 青江菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	榨菜肉絲湯 榨菜絲(醃) 15Kg 前腿肉絲*溫 6Kg 薑絲 0.6Kg		醣類(g) 90 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.1 熱量(大卡) 676.5	主食類 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5.5
10月12日 星期三	義大利麵	義大利肉醬麵 白油麵 108Kg 豬絞肉(絞肉*溫) 21Kg 牛蕃茄(中丁) 20Kg 洋蔥(中丁) 12Kg 三色豆(CAS) 6Kg 蘑菇醬(2.7K*罐) 2罐 黑胡椒醬(2.7K*罐) 1罐	麥克雞塊 麥克雞塊(個*卜蜂) 1260個 沙拉油(18L*台糖) 1桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	奶黃包 小奶黃包(32g*奇美) 650個	有機豆芽菜 有機豆芽菜*淨芽 42Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg 青蔥(珠) 0.6Kg 蒜末 0.5Kg	海芽魚丸湯 小風目魚丸(Q) 6Kg 乾海芽 0.4Kg 薑絲 0.3Kg		醣類(g) 90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	主食類 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5.5
10月13日 星期四	紫米飯	蒲燒鮭魚 蒲燒鮭魚(片*Q)玖玳 630片	蔥燒豬柳 豆干片*榮洲 20Kg 前腿豬柳*溫 20Kg 洋蔥(粗絲) 18Kg 青蔥(切段) 1.2Kg	魯豆腐 大四角油豆腐(55g*個)榮 650個 滷包 2個	炒大陸妹 大陸妹(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	玉米蛋花湯 玉米粒(Q) 12Kg 洗選蛋 9Kg 青蔥 0.5Kg	茶葉蛋 (先送)	醣類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	主食類 豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	5.5
10月14日 星期五	白米飯	筍乾扣肉 前腿肉丁*溫 48Kg 梅乾菜切絲 12Kg 蒜仁 0.3Kg 薑片 0.3Kg 紅辣椒 0.2Kg	魯獅子頭 獅子頭(30g*CAS) 630個 滷包 4個	茶葉蛋 雞蛋(粒) 660粒 阿薩姆紅茶(600g*包) 10包 茶葉蛋滷包(包) 10包	蒜香油菜 油菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	檸檬愛玉 二砂糖(1Kg*包) 16包 愛玉(5K*包)榮 15包 現榨檸檬汁(1000ml) 2瓶		醣類(g) 116 脂肪(g) 19.5 蛋白質(g) 33.7 熱量(大卡) 774.3	主食類 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.2 油脂類 2.4 水果類 0 奶類 0	7

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336  
※本菜單豬肉採用國產新鮮豬肉

製表日期:

營養師:

午餐執秘:

校長: