

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第11週菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜		副菜	青菜	湯	水果	營養分析			
		主菜	主菜					醣類(g)	主食類		
11月7日 星期一	白米飯	糖醋雞丁	珍珠丸子	青蔥菜脯蛋	川燙大陸妹	關東煮湯	履歷黑豆奶	醣類(g)	109.5	6	
		雞胸丁(CAS) 48Kg 洋蔥(中丁) 6Kg 小黃瓜(切片) 5Kg 彩椒(切片) 3.5Kg 蕃茄醬(3.15K*歐美特)塑膠2桶 蒜末 0.5Kg	珍珠丸(個*奇美) 640個	雞蛋(kg) 33Kg 碎脯 6Kg 青蔥(珠) 1Kg	大陸妹(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	白蘿蔔(中丁) 9Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮) 7Kg 小貢丸(慶豐) 6Kg 新鮮玉米(切段) 6Kg 胡蘿蔔(中丁) 2.5Kg		脂肪(g) 24.9 蛋白質(g) 41.1 熱量(大卡) 826.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 1		
餐數	615										
11月8日 星期二	十穀飯	高昇排骨	鴛鴦雙炒	鮮蝦河粉	蒜香青花菜	鮮菇湯		醣類(g)	97.5	6	
		前腿肉丁*陸輝 27Kg 白蘿蔔(中丁) 18Kg 軟骨丁*陸輝 12Kg 胡蘿蔔(中丁) 3.5Kg 老薑片 0.5Kg 青蔥(切段) 0.5Kg 蒜仁 0.5Kg	大白菜(切片) 30Kg 冬粉(Kg*小捆) 9Kg 豬絞肉(粗絞肉*溫) 6.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 3.5Kg 木耳絲 1Kg 豆瓣醬(3K*十全) 1桶	鮮蝦河粉(國產) 640條	冷凍青花菜(CAS) 50Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 蒜末 0.5Kg	大骨*溫 9Kg 金針菇 6Kg 非基改豆皮 3.6Kg 素食高湯(3K*品高) 1桶		脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	615										
11月9日 星期三	白米飯	香酥魚塊	紅豆奶香包	秘製滷味	炒地瓜葉	沙茶什錦羹		醣類(g)	90	5.5	
		風味魚塊(條*海寶)Q 1300條 耐炸油(18L) 1桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	紅豆短板條(南山) 650個	小干切四丁-滷味用 15Kg 白蘿蔔(中丁) 12Kg 小黑輪條(KG*如記CAS) 9Kg 海帶結 9Kg 新鮮玉米(切段) 9Kg 滷包 5個 青蔥(珠) 0.5Kg	地瓜葉(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	大白菜(切片) 35Kg 脆筍絲(醃) 10Kg 魚羹(Q) 9Kg 金針菇 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 4Kg 柴魚片(600g/包) 2包 九層塔(去梗) 0.6Kg 乾香菇絲(Kg) 0.3Kg		脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	615										
11月10日 星期四	薏仁飯	蔥油雞排	打拋豬肉	魯大輪	有機青江菜	鮮美海帶芽湯		醣類(g)	92.5	5.5	
		雞排(TSS CAS)醃 640片 青蔥(切段) 0.6Kg	豬絞肉(絞肉*溫) 27Kg 牛蕃茄(大丁) 12Kg 洋蔥(中丁) 8Kg 泰式酸辣醬(福華) 4瓶 現榨檸檬汁(1000ml) 2瓶 青蔥(珠) 0.5Kg 九層塔(去梗) 0.3Kg	大黑輪(條*如記CAS) 640條 滷包 5個	有機青江菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	蛤仔(Q) 9Kg 雞蛋(kg) 9Kg 乾海芽 0.5Kg 薑絲 0.5Kg		脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0		
餐數	615										
11月11日 星期五	白米飯	可樂滷肉	海苔鮭魚燒	麻婆豆腐	紅絲高麗菜	冬瓜珍珠		醣類(g)	89.5	5.3	
		前腿肉丁*溫 48Kg 白蘿蔔(中丁) 15Kg 滷包 5個 胡蘿蔔(中丁) 3Kg 可樂(2L*大) 2瓶 蒜仁 0.5Kg 老薑片 0.3Kg	鮭魚丸(個*CAS) 640個 海苔粉(300g*包) 1包	粗豆腐(大丁尺四)5K 12盤 洋蔥(中丁) 6.5Kg 豬絞肉(絞肉*陸輝) 5.5Kg 三色豆(CAS) 3Kg 素蠔油(6K*萬家香) 1桶 青蔥(珠) 0.5Kg 蒜末 0.5Kg	高麗菜(切片) 48Kg 胡蘿蔔(切片) 2Kg 蒜末 0.5Kg	冬瓜糖塊 20個 粉圓 12Kg		脂肪(g) 20.5 蛋白質(g) 30.1 熱量(大卡) 662.9	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 2.6 水果類 0 奶類 0		
餐數	615										

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

製表日期:

營養師：

午餐執秘：

校長：