

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第12週菜單內容明細表(葷)

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14日 星期一	白米飯	蔥爆肉片	魯福州丸	桂竹筍炒肉絲	彩繪高麗菜	補氣養生湯		醣類(g)	90	5.5
		前腿肉片*溫 42Kg 豆干片*榮洲 12Kg 洋蔥(粗絲) 8Kg 青蔥(切段) 1Kg 蒜末 0.5Kg	福州丸(個*CAS) 640個 滷包 3個	桂竹筍(切段) 38Kg 前腿肉絲*陸輝 9Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 木耳絲 1.2Kg 青蔥(珠) 0.5Kg 蒜仁 0.3Kg 紅辣椒 0.2Kg	高麗菜(切片) 48Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 蒜仁 0.5Kg	白蘿蔔(中丁) 24Kg 四神包 10包 小排骨*溫 9Kg 秀珍菇 3Kg 薑絲 0.4Kg		脂肪(g)	19.4	2.3
餐數	615							蛋白質(g)	28.6	0
								熱量(大卡)	649	0
11月15日 星期二	紫米飯	滷雞腿	辣炒海帶根	麻婆豆腐	有機青江菜	玉米蛋花湯		醣類(g)	90	5.5
		棒腿D6*CAS*醃 640支 薑片 0.5Kg	海帶根 30Kg 豬絞肉(絞肉*溫) 5Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 九層塔(去梗) 0.3Kg 蒜末 0.3Kg 紅辣椒 0.1Kg	豬絞肉(粗絞肉*溫) 10Kg 粗豆腐(大丁尺)5K 8盤 青蔥(珠) 0.6Kg 蒜末 0.6Kg	有機青江菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	玉米粒(Q) 9Kg 雞蛋(kg) 9Kg 大骨*溫 5Kg 青蔥(珠) 0.5Kg	脂肪(g)	19.4	2.3	
餐數	615							蛋白質(g)	28.6	0
								熱量(大卡)	649	0
11月16日 星期三	炒麵	肉絲炒麵	椒鹽甜不辣	黑糖小饅頭	炒花菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	90	5.5
		白油麵 100Kg 高麗菜(切片) 25Kg 前腿肉絲*溫 15Kg 生香菇(切) 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 木耳絲 1.5Kg 蒜仁 0.5Kg 蝦米(冬蝦) 0.3Kg	甜不辣(白片切絲) 50Kg 耐炸油(18L) 1桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	黑糖小饅頭(20g*個) 1300個	冷凍青花菜(CAS) 50Kg 胡蘿蔔(切片) 3Kg 蒜末 0.6Kg	冬瓜(中丁) 28Kg 小排骨*溫 28Kg 薑絲 0.5Kg	脂肪(g)	20.6	2.7	
餐數	615							蛋白質(g)	31.4	0
								熱量(大卡)	671	0
11月17日 星期四	五穀飯	酥炸魚排	打拋豬肉	滷蛋	炒蚵白菜	金針肉絲湯		醣類(g)	92.5	5.5
		虱目魚排CAS(恰恰*60g) 640片 沙拉油(18L*桶) 2桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	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) 6瓶 現榨檸檬汁(1000ml) 2瓶 青蔥(珠) 0.5Kg 九層塔(去梗) 0.3Kg	滷蛋(粒) 660個 滷包 10個	蚵仔白菜(切段) 48Kg 蒜末 0.6Kg	金針菇 13Kg 前腿肉絲*溫 6Kg 木耳絲 3Kg 薑絲 0.7Kg	脂肪(g)	23.6	3.2	
餐數	615							蛋白質(g)	35.4	0
								熱量(大卡)	724	0
11月18日 星期五	白米飯	洋芋燒肉	魯獅子頭	豆皮滷白菜	炒大陸妹	綠豆湯		醣類(g)	88	5.2
		前腿肉丁*溫 42Kg 馬鈴薯(中丁) 15Kg 胡蘿蔔(中丁) 6Kg 青蔥(切段) 0.5Kg 蒜仁 0.5Kg 薑片 0.5Kg	獅子頭(30g*CAS) 640個 滷包 4個	大白菜(切片) 40Kg 前腿肉絲*溫 6Kg 胡蘿蔔(切片) 3Kg 木耳絲 1.5Kg 非基改豆皮角(1.8K*袋) 1袋 蒜仁(0.6K*包) 1包 蝦米(冬蝦) 0.2Kg	大陸妹(切段) 48Kg 蒜末 0.6Kg	綠豆 30Kg 二砂糖(1Kg*包) 16包	脂肪(g)	22.1	3.2	
餐數	615							蛋白質(g)	34.8	0
								熱量(大卡)	690.1	0

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：