

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第13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		
11月21日 星期一	白米飯	飄香肉燥	黃金干貝酥	日式關東煮	炒蚵仔白菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		豬絞肉(絞肉*陸輝) 42Kg 豆干丁*榮洲 12Kg 碎瓜 6Kg 油蔥酥(600g) 1包 青蔥 0.6Kg 蒜末 0.5Kg	干貝酥 635個 耐炸油(18L) 1桶	小黑輪條(KG*如記CAS) 15Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮) 13Kg 小貢丸(慶豐) 12Kg 新鮮玉米(切段) 12Kg 生香菇(切) 6Kg 柴魚片(600g/包) 1包	蚵仔白菜(切段) 45Kg 薑絲 0.5Kg	馬鈴薯(小丁) 13Kg 雞蛋(kg) 9Kg 玉米粒(Q) 7Kg 洋蔥(小丁) 7Kg 玉米濃湯粉(1K) 3包 胡蘿蔔(小丁) 2Kg		90 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 28.6 熱量(大卡) 649	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	650										
11月22日 星期二	五穀飯	鮑菇燒雞	滷蛋	麻婆豆腐	炒有機皺葉白菜	胡瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		骨髓(骨髓丁CAS) 51Kg 杏鮑菇(切塊) 15Kg 蒜仁 0.6Kg 青蔥(切段) 0.5Kg	滷蛋(粒) 660個 滷包 10個	粗豆腐(小丁尺四)5K 7盤 豬絞肉(粗絞肉*溫) 5Kg 三色豆(CAS) 3Kg 素蠔油(6K*萬家香) 1桶 青蔥(珠) 0.5Kg 蒜末 0.5Kg	有機皺葉白菜(切段) 45Kg 蒜末 0.5Kg	胡瓜(大丁) 21Kg 小排骨*陸輝 9Kg 薑絲 0.5Kg		90 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 28.6 熱量(大卡) 649	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	660										
11月23日 星期三	白米飯	什錦肉羹	豬肉餡餅	黑椒毛豆莢	炒空心菜	肉羹湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		肉羹(慶豐) 35Kg 雞蛋(kg) 10Kg 金針菇 9Kg 脆筍絲(醃) 7Kg 胡蘿蔔(切絲) 5Kg 木耳絲 3Kg 油蔥酥(600g) 2包	豬肉餡餅(60g*CAS) 635個	毛豆莢(CAS) 28Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0.5Kg 蒜末 0.5Kg	空心菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	大白菜(切片) 33Kg 生香菇(切) 2Kg 芹菜(珠) 0.8Kg 蒜泥 0.6Kg		90 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	650										
11月24日 星期四	燕麥飯	椒鹽魚丁	蒙古烤肉	滷海帶片	炒大陸妹	青蔥蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		鯊魚(切丁*Q)不包冰 85Kg 耐炸油(18L) 2桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	高麗菜(切片) 32Kg 金針菇 6Kg 前腿肉片*溫 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 4Kg 木耳絲 2Kg 蒜末 0.6Kg	海帶片 660片 滷包 10個	大陸妹(切段) 45Kg 蒜末 0.5Kg	雞蛋(kg) 6Kg 木耳絲 1Kg 青蔥(珠) 0.5Kg 乾海芽 0.3Kg 薑絲 0.2Kg		92.5 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	650										
11月25日 星期五	白米飯	香滷雞排	塔香海根	五福臨門	彩繪高麗菜	魚丸湯		醣類(g)	主食類	5.2	
		雞排(TSS CAS)醃 635片	海帶根 35Kg 前腿肉絲*溫 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 九層塔 0.4Kg 蒜末 0.3Kg 薑絲 0.3Kg	玉米粒(Q) 30Kg 豬絞肉(粗絞肉*溫) 6Kg 馬鈴薯(小丁) 5Kg 毛豆仁(CAS) 3Kg 胡蘿蔔(小丁) 3Kg 蒜末 0.5Kg	高麗菜(切片) 45Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 蒜仁 0.5Kg	冬瓜(中丁) 14Kg 小虱目魚丸(Q) 12Kg 薑絲 0.6Kg	88 脂肪(g) 22.1 蛋白質(g) 34.8 熱量(大卡) 690.1	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0			
餐數	650										

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：