

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第14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		
11月28日 星期一	白米飯	蔥爆豬柳	肉圓	鮪魚聰明蛋	彩繪高麗菜	冬瓜薑絲湯		醣類(g)	主食類	6
		前腿豬柳*米迪 48Kg 洋蔥(粗絲) 12Kg 豆干片*榮洲 9Kg 蒜仁 0.6Kg 青蔥 0.5Kg	肉圓(50g*奇津) 640個	雞蛋(kg) 30Kg 洋蔥(中丁) 12Kg 鮪魚罐頭(1.8K*罐) 3罐 青蔥 0.5Kg	高麗菜(切片) 48Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 蒜仁 0.5Kg	冬瓜(中丁) 27Kg 小排骨*米迪 6Kg 薑絲 0.4Kg		97.5 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29日 星期二	胚芽飯	蒲燒鮭魚	漁香豆腐	香腸	炒有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	6
		蒲燒鮭魚(110片*Q)約45g 640片	粗豆腐(小丁尺四)5K 7盤 前腿肉丁*米迪 5Kg 三色豆(CAS) 3Kg 素蠔油(6K*萬家香) 1桶 青蔥 0.5Kg 蒜末 0.5Kg	香腸(條) 640條	有機黑葉白菜(切段*義田) 48Kg 蒜末 0.5Kg	雞蛋(kg) 9Kg 大骨*米迪 5Kg 紫菜(150g) 4個 青蔥 0.6Kg		97.5 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30日 星期三	烏龍麵	日式烏龍麵	冰心地瓜	培根綠花椰	炒大陸妹	什錦湯		醣類(g)	主食類	5.5
		小烏龍麵 90Kg 前腿肉絲*米迪 21Kg 生香菇(切) 6Kg 洋蔥(切絲) 6Kg 青蔥 0.6Kg	冰心地瓜(條*Q) 660條	冷凍青花菜(CAS) 33Kg 碎培根(津谷*CAS) 6Kg 胡蘿蔔(切片) 1.5Kg 蒜末 0.3Kg	大陸妹(切段) 48Kg 蒜末 0.3Kg	大白菜(切片) 23Kg 魚板絲(國產) 9Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg		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	615									
12月1日 星期四	五穀飯	香酥魚排	八寶肉醬	黑椒毛豆莢	炒油菜	冬瓜QQ湯		醣類(g)	主食類	5.5
		虱目魚排(CAS)恰恰*60g) 640片 耐炸油(18L) 2桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	前腿絞肉*米迪 18Kg 筍茸 15Kg 碎豆干丁*榮洲 13Kg 洋蔥(中丁) 6Kg 胡蘿蔔(小丁) 3Kg 青蔥 0.6Kg 蒜末 0.3Kg	毛豆莢(CAS) 28Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0.5Kg 蒜末 0.5Kg	油菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	二砂糖(1Kg*包) 10包 冬瓜糖塊 10個 QQ(3K*包) 5包		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	615									
12月2日 星期五	白米飯	鮑菇燒雞	蒲瓜鮮燴	黃金豆腐	炒菠菜	結頭豚骨湯		醣類(g)	主食類	5
		胛腿(胛腿丁CAS) 57Kg 杏鮑菇(頭切塊) 15Kg 蒜仁 0.6Kg 青蔥 0.5Kg	蒲瓜(切片) 33Kg 魚羹(Q) 9Kg 秀珍菇 3Kg 胡蘿蔔(切片) 3Kg 青蔥 0.5Kg 蒜末 0.5Kg 蝦米(冬蝦) 0.2Kg	中三角豆腐(34g*個)茶 660個 滷包 10個	菠菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	結頭菜(中丁) 30Kg 小排骨*米迪 9Kg 芹菜(珠) 0.6Kg		85 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 33 熱量(大卡) 665.5	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 2 油脂類 2.5 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：