

# 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第16週午餐菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
12月12日 星期一	白米飯	香滷雞腿	壽喜燒	雙色地瓜球	油菜	蘿蔔排骨湯	履歷豆奶	醣類： 104.6 g 脂肪： 39.4 g 蛋白質： 42.1 g 熱量： 949大卡
		棒棒腿D6*CAS*醃 640支 薑片 0.5Kg	大白菜(切片) 33Kg 前腿肉片*米迪 12Kg 洋蔥(切絲) 6.5Kg 金針菇 3.2Kg 柴魚片(600g/包) 1包 青蔥(珠) 0.6Kg	地瓜球(個) 1350個 耐炸油(18L) 1桶	油菜(切段) 50Kg 蒜仁 0.5Kg	白蘿蔔(中丁) 27Kg 小排骨*米迪 9Kg 芹菜(珠) 0.6Kg		
餐數 611								
12月13日 星期二	芝麻飯(-103)	蔥燒肉丁	滷蛋	滷豆腐	枸杞有機高麗菜	芋頭排骨湯		醣類： 95.8 g 脂肪： 11.1 g 蛋白質： 36.7 g 熱量： 619大卡
		前腿肉丁*米迪 30Kg 軟骨丁*米迪 18Kg 高麗菜(切片) 10Kg 洋蔥(切絲) 5Kg 素蠔油(6K*萬家香) 1桶 青蔥 0.8Kg	滷蛋(粒) 560個 滷包 2個	中三角油豆腐(34g*個) 560個 滷包 2個	有機高麗菜(片)義庄 45Kg 胡蘿蔔(切片) 2Kg 木耳絲 1Kg 蒜末 0.5Kg	新鮮芋頭(大丁) 25Kg 十全藥膳排骨包 8包 小排骨*米迪 6Kg 金針菇 6Kg 老薑片 0.5Kg		
餐數 508								
12月14日 星期三	白米飯	酸菜肉片	刈包	椒鹽甜不辣	炒西蘭花	皮蛋瘦肉粥		醣類： 152.9 g 脂肪： 76.5 g 蛋白質： 48.3 g 熱量： 1458大卡
		前腿肉片*米迪 33Kg 酸菜絲(醃) 12Kg 薑絲 1Kg	鮮奶刈包(南山) 650個 花生糖粉(杯) 32杯	甜不辣(白片切絲)\$代 48Kg 耐炸油(18L)泰山 2桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	冷凍青花菜(CAS) 55Kg 胡蘿蔔(切片) 3Kg 蒜末 0.5Kg	皮蛋(個) 120個 高麗菜(粗絲) 12Kg 前腿絞肉*米迪 11Kg 雞蛋(kg) 11Kg 玉米粒罐(3K*罐) 5罐 毛豆仁(CAS) 3Kg 芹菜(珠) 1.2Kg 油蔥酥(600g) 1包		
餐數 611								
12月15日 星期四	小米飯	樹子蒸魚	腰果雞丁	蕃茄滑蛋	炒蚵仔白菜	冬瓜粉圓		醣類： 118.2 g 脂肪： 9.9 g 蛋白質： 44.2 g 熱量： 747大卡
		鯊魚(切片*Q) 640片 樹子(3K/罐) 1罐 青蔥 0.6Kg 薑絲 0.6Kg	玉米粒(Q) 25Kg 毛豆仁(CAS) 15Kg 清雞肉丁CAS 9Kg 生腰果 1.5Kg 蒜末 0.6Kg	牛蕃茄(大丁) 35Kg 雞蛋(kg) 30Kg 青蔥 0.6Kg	蚵仔白菜(切段) 50Kg 蒜末 0.3Kg	冬瓜糖塊 15個 粉圓(3K*包) 5包		
餐數 611								
12月16日 星期五	白米飯	無骨香雞排	回鍋肉片	魯獅子頭	菠菜	玉米濃湯		醣類： 100.6 g 脂肪： 67.1 g 蛋白質： 22.2 g 熱量： 1094大卡
		無骨香雞排(90片*片)65g 640片 耐炸油(18L)泰山 2桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	高麗菜(切片) 35Kg 杏鮑菇(頭切塊) 9Kg 前腿肉片*米迪 7Kg 蒜末 0.5Kg	獅子頭(30g*CAS) 640個 滷包 3個	菠菜(切段) 53Kg 蒜仁 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		
餐數 611								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：111/12/08

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：