

# 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第18週午餐菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜				湯	水果	營養分析		
		主菜	副菜	青菜	湯			醣類(g)	主食類	
12月26日 星期一	白米飯 (-20)	<b>霸王麻油雞</b>	<b>錢幣蝦排</b>	<b>蟹黃燒賣</b>	<b>美生菜</b>	<b>蘿蔔排骨湯</b>		醣類(g) 90	主食類 豆魚肉蛋類 2.3	5.5
		骨腿(骨腿丁CAS) 45Kg 高麗菜(切片) 20Kg 杏鮑菇(頭切塊) 9Kg 老薑片 0.6Kg	蝦排(30g*CAS源) 620個 炸酥油(18L) 1桶	蟹黃燒賣(20g*奇美CAS) 620個	美生菜(切段) 53Kg 蒜末 0.5Kg	白蘿蔔(中丁) 23Kg 小排骨*米迪 8Kg 芹菜(珠) 0.6Kg				
餐數	591							脂肪(g) 19.4	蔬菜類 1.5	
								蛋白質(g) 28.6	油脂類 2.5	
								熱量(大卡) 649	水果類 0	
									奶類 0	
12月27日 星期二	五穀飯	<b>三杯魷魚圈</b>	<b>魯黃金豆腐</b>	<b>鮮肉河粉</b>	<b>有機油菜</b>	<b>南瓜排骨湯</b>		醣類(g) 90	主食類 豆魚肉蛋類 2.3	5.5
		魷魚圈(CAS) 26Kg 豆干片*榮洲 20Kg 杏鮑菇(頭切片) 14Kg 彩椒(切粗絲) 6Kg 九層塔 0.5Kg 蒜仁 0.5Kg	大四角油豆腐(55g*個)榮 650個 滷包 5個	鮮肉河粉(國產) 640條	有機油菜(切段*順) 55Kg 蒜末 0.5Kg	南瓜(中丁) 26Kg 小排骨*米迪 6.5Kg 薑絲 0.5Kg				
餐數	611							脂肪(g) 19.4	蔬菜類 1.5	
								蛋白質(g) 28.6	油脂類 2.5	
								熱量(大卡) 649	水果類 0	
									奶類 0	
12月28日 星期三	白米飯	<b>豬肉燴飯</b>	<b>魯魷魚丸</b>	<b>蒜香毛豆莢</b>	<b>高麗菜</b>	<b>土瓶蒸</b>		醣類(g) 90	主食類 豆魚肉蛋類 2.7	5.5
		前腿肉片*米迪 47Kg 洋蔥(切絲) 10Kg 三色豆(CAS) 8Kg 青蔥(珠) 1Kg 素蠔油(6K*萬家香) 1桶	魷魚丸(個*CAS) 640個 滷包 3個	毛豆莢(CAS) 39Kg 蒜末 0.7Kg	高麗菜(切片) 48Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 蒜末 0.6Kg	脆筍片(淨重) 15Kg 小排骨*米迪 6Kg 生香菇(切) 5Kg 胡蘿蔔(切片) 2Kg				
餐數	611							脂肪(g) 20.6	蔬菜類 1.5	
								蛋白質(g) 31.4	油脂類 2.5	
								熱量(大卡) 671	水果類 0	
									奶類 0	
12月29日 星期四	糙米飯	<b>魷魚排</b>	<b>紫米丸子</b>	<b>蛋酥白菜滷</b>	<b>炒西蘭花</b>	<b>味噌海芽湯</b>		醣類(g) 92.5	主食類 豆魚肉蛋類 3.2	5.5
		魷魚排(100入*CAS)60g 640片 炸酥油(18L) 2桶	紫米珍珠丸(個) 640個	大白菜(切片) 50Kg 雞蛋(kg) 9Kg 前腿肉絲*米迪 4.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 3.5Kg 木耳絲 3Kg 蒜末 0.6Kg	冷凍青花菜(CAS) 60Kg 胡蘿蔔(切片) 3Kg 蒜末 0.5Kg	味噌(3K*盒) 2盒 柴魚片(600g/包) 1包 乾海芽 0.6Kg 青蔥(切段) 0.5Kg 薑絲 0.3Kg				
餐數	611							脂肪(g) 23.6	蔬菜類 2	
								蛋白質(g) 35.4	油脂類 2.8	
								熱量(大卡) 724	水果類 0	
									奶類 0	
12月30日 星期五	白米飯	<b>家鄉豬排</b>	<b>日式築間煮</b>	<b>魯貢丸</b>	<b>韭香銀芽</b>	<b>冬瓜排骨湯</b>		醣類(g) 88	主食類 豆魚肉蛋類 3.2	5.2
		蒙家里肌肉排(60g*永新) 640片	白蘿蔔(中丁) 32Kg 新鮮玉米(切段) 12Kg 杏鮑菇(頭切塊) 9Kg 前腿肉片*米迪 7Kg 柴魚片(600g/包) 1包	大貢丸(慶豐*粒) 640粒 滷包 3個	豆芽菜 42Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg 青蔥(珠) 0.6Kg 蒜末 0.5Kg	冬瓜(中丁) 27Kg 小排骨*米迪 6Kg 薑片 0.5Kg				
餐數	611							脂肪(g) 22.1	蔬菜類 2	
								蛋白質(g) 34.8	油脂類 2.5	
								熱量(大卡) 690.1	水果類 0	
									奶類 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：