

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第19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		
1月3日 星期二	小米飯	花雕雞	洋芋四寶	黃金春卷	蒜香花椰	海芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	6
		骨腿(骨腿丁CAS) 45Kg	玉米粒(Q) 30Kg	春捲 640個	冷凍青花菜(CAS) 55Kg	雞蛋(kg) 9Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
		高麗菜(切片) 18Kg	前腿絞肉*米迪 6Kg		胡蘿蔔(切片) 1.5Kg	青蔥(珠) 0.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		凍豆腐(大丁*榮) 12Kg	馬鈴薯(小丁) 4.5Kg		蒜末 0.5Kg	乾海芽 0.5Kg		20.9	油脂類	2.5
		生香菇(切) 3Kg	胡蘿蔔(小丁) 4Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		胡蘿蔔(切片) 3Kg	蒜末 0.3Kg					33.1	奶類	0
餐數 650		薑片 0.5Kg					熱量(大卡)			710.5
		花雕酒 *1								
1月4日 星期三	拉麵	什錦札幌(拉麵)	日式炸豬排	黃金福袋	蒜香高麗菜	札幌味噌湯		醣類(g)	主食類	6
		小烏龍麵 108Kg	日式豬排(個) 640個	黃金豆腐堡(約42g*個) 640個	高麗菜(切片) 55Kg	洋蔥(粗絲) 9Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
		豆芽菜 12Kg	炸酥油(18L) 1桶	滷包 3個	胡蘿蔔(切絲) 2Kg	味噌(3K*盒) 3盒		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		玉米粒(Q) 9Kg			蒜末 0.6Kg	柴魚片(600g/包) 1包		20.9	油脂類	2.5
		魚板絲(國產) 6Kg				青蔥(珠) 0.5Kg		蛋白質(g)	水果類	0
								33.1	奶類	0
餐數 650							熱量(大卡)			710.5
1月5日 星期四	五穀飯	彩繪石斑魚	鮮蔬咖哩	壽喜燒	韭香銀芽	玉米濃湯	柳丁 石斑魚 替換	醣類(g)	主食類	5.5
		百頁豆腐(24丁*兆) 13Kg	馬鈴薯(中丁) 26Kg	大白菜(切片) 40Kg	豆芽菜 42Kg	馬鈴薯(小丁) 13Kg		105	豆魚肉蛋類	2.7
		杏鮑菇(頭切塊) 9Kg	前腿絞肉*米迪 9Kg	前腿肉片*米迪 9Kg	胡蘿蔔(切絲) 2Kg	雞蛋(kg) 9Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		蝦餅(600g) 5包	洋蔥(中丁) 9Kg	洋蔥(切絲) 6Kg	韭菜(切段) 1Kg	玉米粒(Q) 7Kg		20.6	油脂類	2.5
		石斑魚丁(12K*箱)專案 4箱	胡蘿蔔(中丁) 6Kg	金針菇 3Kg	蒜末 0.5Kg	洋蔥(小丁) 7Kg		蛋白質(g)	水果類	1
		石斑魚丁(3K*包)專案 1包	咖哩粉(600g*盒) 2盒	非基改豆皮(1.8K*袋)N 1袋		玉米濃湯粉(1K) 3包		31.4	奶類	0
餐數 650		九層塔 0.6Kg	柴魚片(600g/包) 1包	青蔥(珠) 0.6Kg		731				
1月6日 星期五	白米飯	無錫排骨	滷蛋	紅燒獅子頭	美生菜	彭湃燒仙草		醣類(g)	主食類	5.5
		小排骨肉多*米迪 27Kg	滷蛋(粒) 66個	獅子頭(30g*CAS) 660個	美生菜(切段) 55Kg	芋圓 9Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
		前腿肉丁*米迪 21Kg	滷包 5個		蒜末 0.5Kg	地瓜圓 9Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		胡蘿蔔(中丁) 9Kg				QQ圓 9Kg		23.6	油脂類	2.8
		青蔥(切段) 1Kg				仙草原汁(5K*包)榮 3包		蛋白質(g)	水果類	0
		老薑片 0.5Kg						35.4	奶類	0
餐數 650		蒜仁 0.5Kg					熱量(大卡)			724
1月7日 星期六	白米飯	打拋豬肉	恰恰魚排	魯油豆腐	蒜香有機高麗菜	九尾草雞湯		醣類(g)	主食類	5
		豬絞肉(絞肉*溫) 48Kg	虱目魚排CAS(恰恰*30g) 650片	大四角油豆腐(55g*個)榮 660個	高麗菜(切片) 55.9Kg	白蘿蔔(中丁) 16Kg		85	豆魚肉蛋類	3
		牛蕃茄(大丁) 12Kg	炸酥油(18L) 1桶	滷包 5個	胡蘿蔔(切絲) 2Kg	霸王狗尾雞(60g*新光) 10包		脂肪(g)	蔬菜類	2
		洋蔥(中丁) 8Kg			蒜末 0.6Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 9.5Kg		21.5	油脂類	2.5
		泰式酸辣醬(福華) 6瓶				秀珍菇 4.5Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		現榨檸檬汁(1000ml) 2瓶				紅棗 0.6Kg		33	奶類	0
餐數 660		青蔥(珠) 0.5Kg					熱量(大卡)			665.5
		九層塔(去梗) 0.3Kg								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：