

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第20週菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜		副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
		主菜	主菜					醣類(g)	主食類	
1月9日 星期一	白米飯	蠔油燒雞		關東煮	鍋貼	油菜	鮮菇湯	82.5	2.3	1.5
		骨髓(骨髓丁CAS) 48Kg	小貢丸(慶豐) 9Kg	煎熟鍋貼(28g*粒) 1300粒	油菜(切段) 55Kg	高麗菜(切片) 12Kg				
餐數 650		洋蔥(中丁) 12Kg	杏鮑菇(頭切塊) 9Kg		蒜末 0.5Kg	金針菇 6Kg		19.4		2.5
		彩椒(大丁) 5Kg	胡蘿蔔(中丁) 6Kg			前腿肉絲*米迪M 6Kg		27.6		0
		素蠔油(6K*萬家香) 1桶	小黑輪條(3K*如記CAS) 4包			生香菇(切) 3Kg		615		0
		蒜末 0.5Kg	非基改豆皮(1.8K*袋)N 2袋			胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg				
			柴魚片(600g/包) 1包							
1月10日 星期二	糙米飯	三杯魷魚圈		滷蛋	魚香豆腐	蒜香菠菜	虱目魚丸湯	82.5	2.3	1.5
		魷魚圈(CAS) 26Kg	滷蛋(粒) 660個	粗豆腐(小丁尺四)5K 7盤	菠菜(切段) 58Kg	小虱目魚丸(Q) 15Kg				
餐數 660		豆干片*榮洲 16Kg	滷包 5個	豬絞肉(絞肉*米迪)M 5Kg	蒜仁 0.5Kg	芹菜(珠) 0.6Kg		19.4		2.5
		杏鮑菇(頭切片) 14Kg		三色豆(CAS) 3Kg				27.6		0
		彩椒(切粗絲) 10Kg		素蠔油(6K*萬家香) 1桶				615		0
		九層塔 0.5Kg		青蔥(珠) 0.5Kg						
		蒜仁 0.5Kg		蒜末 0.5Kg						
1月11日 星期三	白米飯	韓式拌飯		麥克雞塊	黃金脆薯	椒鹽毛豆莢	韓國大醬湯	82.5	2.7	1.5
		火鍋肉片*米迪M 31Kg	麥克雞塊(個) 1300個	薯條 30Kg	毛豆莢(1K*CAS) 30包	生香菇(切) 3Kg				
餐數 650		黃豆芽 15Kg			蒜末 0.6Kg	洋蔥(中丁) 3Kg		20.6		2.5
		小黃瓜(切絲) 9Kg				粗豆腐(小丁尺四)5K 3盤		30.4		0
		洋蔥(切絲) 9Kg				韓式大醬(500g*盒) 2盒		637		0
		玉米粒(Q) 6Kg				乾海芽 0.6Kg				
		韓式泡菜 6Kg								
		胡蘿蔔(切絲) 3Kg								
		蒜末 0.6Kg								
1月12日 星期四	白米飯	香酥魚排		匈牙利燉蔬菜	蔥肉餡餅	有機高麗菜	紫菜蛋花湯	85	3.2	2
		虱目魚排 640個	冷凍青花菜(CAS) 30Kg	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 640個	有機高麗菜(片)義庄 55Kg	雞蛋(kg) 10Kg				
餐數 650		沙拉油*2	洋蔥(中丁) 13Kg		胡蘿蔔(切絲) 3Kg	紫菜(150g) 3個		23.6		2.8
			牛蕃茄(大丁) 10Kg		蒜末 0.6Kg	青蔥 0.5Kg		34.4		0
			前腿肉片*米迪M 6Kg			薑絲 0.3Kg		690		0
			彩椒(大丁) 3Kg							
1月13日 星期五	白米飯	蔥爆豬肉		塔香海根	滷黃金豆腐堡	蒜拌美生菜	粉圓冷露	85	3.2	2
		前腿肉片*米迪M 45Kg	海帶根 35Kg	黃金豆腐堡(約42g*個) 640個	美生菜(切段) 55Kg	冬瓜糖塊 15個				
餐數 650		高麗菜(切片) 15Kg	前腿肉絲*米迪M 6Kg	滷包 5個	蒜末 0.5Kg	粉圓(3K*包) 5包		22.1		2.5
		洋蔥(切絲) 9Kg	胡蘿蔔(切絲) 3Kg					34.4		0
		青蔥(切段) 1Kg	九層塔 0.4Kg					676.5		0
		蒜末 0.5Kg	蒜末 0.3Kg							
			薑絲 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新鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：