

# 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	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析			
1月9日 星期一	白米飯	蠔油燒雞	關東煮	鍋貼	油菜	鮮菇湯		醣類(g)	主食類	5	
		骨髓(骨髓丁CAS) 48Kg 洋蔥(中丁) 12Kg 彩椒(大丁) 5Kg 素蠔油(6K*萬家香) 1桶 蒜末 0.5Kg	小貢丸(慶豐) 9Kg 杏鮑菇(頭切塊) 9Kg 胡蘿蔔(中丁) 6Kg 小黑輪條(3K*如記CAS) 4包 非基改豆皮(1.8K*袋)N 2袋 柴魚片(600g/包) 1包	煎熟鍋貼(28g*粒) 1300粒	油菜(切段) 55Kg 蒜末 0.5Kg	高麗菜(切片) 12Kg 金針菇 6Kg 前腿肉絲*米迪M 6Kg 生香菇(切) 3Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg		82.5 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 27.6 熱量(大卡) 615	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	650										
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		醣類(g)	主食類	5	
		魷魚圈(CAS) 26Kg 豆干片*榮洲 16Kg 杏鮑菇(頭切片) 14Kg 彩椒(切粗絲) 10Kg 九層塔 0.5Kg 蒜仁 0.5Kg	滷蛋(粒) 660個 滷包 5個	粗豆腐(小丁尺四)5K 7盤 豬絞肉(絞肉*米迪)M 5Kg 三色豆(CAS) 3Kg 素蠔油(6K*萬家香) 1桶 青蔥(珠) 0.5Kg 蒜末 0.5Kg	菠菜(切段) 58Kg 蒜仁 0.5Kg	小虱目魚丸(Q) 15Kg 芹菜(珠) 0.6Kg		82.5 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 27.6 熱量(大卡) 615	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	660										
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		醣類(g)	主食類	5	
		火鍋肉片*米迪M 31Kg 黃豆芽 15Kg 小黃瓜(切絲) 9Kg 洋蔥(切絲) 9Kg 玉米粒(Q) 6Kg 韓式泡菜 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 蒜末 0.6Kg	麥克雞塊(個) 1300個	薯條 30Kg	毛豆莢(1K*CAS) 30包 蒜末 0.6Kg	生香菇(切) 3Kg 洋蔥(中丁) 3Kg 粗豆腐(小丁尺四)5K 3盤 韓式大醬(500g*盒) 2盒 乾海芽 0.6Kg		82.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 30.4 熱量(大卡) 637	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	650										
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		醣類(g)	主食類	5	
		虱目魚排 640個 沙拉油*2	冷凍青花菜(CAS) 30Kg 洋蔥(中丁) 13Kg 牛蕃茄(大丁) 10Kg 前腿肉片*米迪M 6Kg 彩椒(大丁) 3Kg	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 640個	有機高麗菜(片)義庄 55Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 蒜末 0.6Kg	雞蛋(kg) 10Kg 紫菜(150g) 3個 青蔥 0.5Kg 薑絲 0.3Kg		85 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 34.4 熱量(大卡) 690	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	650										
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		醣類(g)	主食類	5	
		前腿肉片*米迪M 45Kg 高麗菜(切片) 15Kg 洋蔥(切絲) 9Kg 青蔥(切段) 1Kg 蒜末 0.5Kg	海帶根 35Kg 前腿肉絲*米迪M 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 九層塔 0.4Kg 蒜末 0.3Kg 薑絲 0.3Kg	黃金豆腐堡(約42g*個) 640個 滷包 5個	美生菜(切段) 55Kg 蒜末 0.5Kg	冬瓜糖塊 15個 粉圓(3K*包) 5包		85 脂肪(g) 22.1 蛋白質(g) 34.4 熱量(大卡) 676.5	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	650										

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：