

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第21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		
								醣類(g)	主食類	
1月16日 星期一	白米飯	瓜仔肉燥	熱炒桂竹筍	燒賣	油菜	傳香肉骨茶		醣類(g)	主食類	5.5
		前腿絞肉*米迪M 45Kg 碎瓜 10Kg 胡蘿蔔(小丁) 3.5Kg 青蔥(珠) 1Kg	桂竹筍(切段) 39Kg 前腿肉絲*米迪M 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 4Kg 木耳絲 1.2Kg 青蔥(珠) 0.5Kg 蒜仁 0.5Kg	翡翠燒賣(20g*個) 640個	油菜(切段) 55Kg 蒜末 0.5Kg	白蘿蔔(中丁) 24Kg 肉骨茶包 10包 小排骨肉多*米迪M 6Kg 蒜仁 0.5Kg 老薑片 0.3Kg		92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	650									
1月17日 星期二	什穀飯	鮮美石斑魚	番茄炒蛋	碳烤香腸	蒜香有機青松	榨菜肉絲湯		醣類(g)	主食類	6
		石斑魚丁(12K*箱)專案 4箱 紅甜椒(切絲) 3Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 粗豆腐(尺四)5K 3盤 石斑魚丁(3K*包)專案 2包 樹子(3K/罐) 1罐 青蔥(珠) 0.6Kg 薑絲 0.6Kg	牛蕃茄(中丁) 28Kg 雞蛋(kg) 24Kg 蕃茄醬(3K*罐)可果美(塑膠 2罐) 青蔥(珠) 0.6Kg	香腸(CAS*條) 640條	有機青松菜(切段*順) 55Kg 蒜末 0.5Kg	榨菜絲(醃) 15Kg 前腿肉絲*米迪M 6Kg 薑絲 0.6Kg		97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	650									
1月18日 星期三	白油麵	台南擔仔麵	什錦肉燥	府城蝦捲	紅絲高麗菜	奶皇包		醣類(g)	主食類	5.5
		白油麵 100Kg 豆芽菜 18Kg 蝦仁(Q) 9Kg 韭菜 1.5Kg 柴魚片(600g/包) 1包	豬絞肉(絞肉*米迪)M 10Kg 洋蔥(中丁) 9Kg 油蔥酥(600g) 1包 蒜仁 0.6Kg	蝦卷(30g*源CAS) 640個	高麗菜(切片) 55Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 蒜末 0.5Kg	奶黃包(65g*奇美) 660個		90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	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19日 星期四	白米飯	香雞排	親子丼	紫薯球	蒜香花椰	海芽味噌湯		醣類(g)	主食類	5.5
		無骨香雞排(90片*片)65g 640片	洋蔥(切絲) 15Kg 前腿肉絲*米迪M 12Kg 雞蛋(kg) 12Kg 生香菇(切) 9Kg 胡蘿蔔(切絲) 5Kg 味醂(1.8L*罐)菊 1罐 青蔥(珠) 1Kg	紫地瓜球 1320個	冷凍青花菜(CAS) 58Kg 胡蘿蔔(切片) 1.5Kg 蒜末 0.5Kg	大骨*米迪M 6Kg 味噌(3K*盒) 2盒 小魚干(KG*大台中) 1.2Kg 青蔥(珠) 0.5Kg 乾海芽 0.4Kg		92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	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									
月										
日										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336
※本菜單豬肉採用國產新鮮豬肉

製表日期:

營養師:

午餐執秘:

校長: