

0098 彰化縣線西鄉線西國民小學 111學年度第1學期第1週午餐菜單

材料用量

(10)車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月13日 星期一	白米飯	干燒肉片 肉片香里 48 公斤 非基改豆干片(茶油) 18 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤	炸甜不辣 非基改白米(CK)雙標(3K) 39 公斤 耐炸油18L 2 桶 胡椒鹽小磨坊(600g) 1 盒	田園三色 洋芋(切中丁) 30 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 9 公斤 瘦絞肉粗(1比9)香里 6 公斤 南瓜子(標示日期) 1 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 55 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌海芽湯 味噌(K) 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 海帶芽(乾) 0.6 公斤		熱量：705大卡 醣類：100.6 g 脂肪：22.9 g 蛋白質：29.9 g
餐數	633	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
2月14日 星期二	十穀米飯(9G)	御師傅魚排 御師傅魚排(CAS) 633 片 御師傅魚排(CAS)備品 30 片 耐炸油18L 2 桶 胡椒鹽小磨坊(600g) 1 盒	滷四角油腐 四角油豆腐(大)原標(PS) 633 個 四角油豆腐(大)原標備品 30 個 滿包小磨坊(30gX小包) 6 包	泰式打拋豬 瘦絞肉粗(1比9)香里 21 公斤 蕃茄 9 公斤 洋蔥(切中丁) 8 公斤 泰式酸辣醬(900g) 3 罐 蔥花 0.5 公斤 九層塔 0.3 公斤	炒油菜 油菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	鮮菇湯 金針菇 12 公斤 瘦肉絲香里 9 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤		熱量：753大卡 醣類：107.0 g 脂肪：23.2 g 蛋白質：34.2 g
餐數	633	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
2月15日 星期三	白米飯(韓式拌飯)	韓式泡菜肉片 瘦肉片香里 48 公斤 大白菜(切實重) 12 公斤 洋蔥(切絲) 6 公斤 愛心屋泡菜(3K) 3 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	香拌三絲 黃豆芽 18 公斤 海帶絲 14 公斤 非基改(甜)白干絲(備用) 14 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	魷魚丸(*1) 魷魚丸(CAS)(K) 17 公斤 滿包小磨坊(30gX小包) 6 包 *1K=40粒	炒有機青菜 有機青菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	關東煮湯 菜頭(切中丁) 15 公斤 玉米粒(去蒂)公司切塊 9 公斤 大骨(CAS) 6 公斤 貢丸(小)(國產) 6 公斤 黑輪條(小)(QR) 6 公斤 柴魚片大(600g) 1 包		熱量：720大卡 醣類：97.8 g 脂肪：21.3 g 蛋白質：34.0 g
餐數	633	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						
2月16日 星期四	五穀米飯(五穀米9G)	豆輪滷肉 瘦肉丁香里 48 公斤 菜頭(切大丁) 15 公斤 小豆輪(K) 4 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(切段) 0.5 公斤	什錦白菜 大白菜(切實重) 50 公斤 瘦肉絲香里 9 公斤 金針菇 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	滷獅子頭 獅子頭(CAS)(粒) 633 粒 獅子頭(CAS)(粒)備品 30 粒	炒菠菜 菠菜(切實重) 60 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	古早味粉圓湯 冬瓜塊小(0.6K) 15 塊 大粉圓 15 公斤		熱量：713大卡 醣類：100.6 g 脂肪：22.6 g 蛋白質：31.8 g
餐數	633	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份						
2月17日 星期五	白米飯	醬汁魚片(獎勵金) 水魚魚片(7-8)(QR)(pc) 633 片 水魚魚片(7-8)備品(QR)(pc) 30 片 玻璃紙(包)50入 1 包 破布子(3K) 1 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	洋蔥肉絲 洋蔥(切粗絲) 30 公斤 瘦肉絲香里 12 公斤 豆芽菜 12 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	滷水晶餃(*1) 水晶餃(3K)包約110粒 6 包 滿包小磨坊(30gX小包) 6 包	炒青菜 青菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	虱目魚丸湯 虱目魚丸(CAS) 15 公斤 芹菜(末) 0.6 公斤		熱量：721大卡 醣類：101.6 g 脂肪：21.3 g 蛋白質：36.2 g
餐數	633	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
2月18日 星期六	白米飯	梅香雞丁 骨雞丁(CAS) 54 公斤 紫蘇梅(600g) 6 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 0.5 公斤	滷雞蛋 滷雞蛋 633 個 滷雞蛋(備品) 30 個 滿包小磨坊(30gX小包) 6 包	拌毛豆莢 毛豆莢(冷凍)(CAS) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 黑胡椒粒(小)(300g) 1 罐	炒蚵白菜 蚵白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	榨菜肉絲湯 肉絲香里 9 公斤 榨菜絲-不辣 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		熱量：720大卡 醣類：102.7 g 脂肪：21.2 g 蛋白質：32.9 g
餐數	633	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:1.6份						

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業股份有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2023/1/30 8:40

營養師:

午餐秘書:

校長: