

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第2週午餐菜單

材料用量								9車
日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月20日 星期一	白米飯 (611+22素)	海結滷肉	螞蟻上樹	滷福州丸	炒萵苣	結頭菜排骨湯	履歷豆奶罐裝(獎勵金833110)	熱量： 816大卡 醣類： 105.2 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 39.8 g
		肉丁香里 48 公斤 海帶結 10 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包	高麗菜(切粗絲) 21 公斤 絞肉香里 9 公斤 冬粉(3K) 3 包 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	福州丸(CAS)(粒) 611 粒 福州丸(CAS)備品 30 粒 滷包小磨坊(30g)(小包) 6 包	大陸妹(萵苣)(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	結頭菜(切中丁) 21 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
餐數 633	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
2月21日 星期二	燕麥飯(燕麥6K)	香酥鮮魚丁	田園咖哩	爆炒青花菜	炒蚵白菜	海芽蛋花湯		熱量： 786大卡 醣類： 104.5 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 30.5 g
		鮭魚丁(QR)(K) 70 公斤 蕃薯粉(K) 6 公斤 耐炸油18L 2 桶 胡椒鹽小磨坊(600g) 1 盒	洋芋(切中丁) 32 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 10 公斤 洋蔥(切中丁) 9 公斤 絞肉香里 9 公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 1 盒	冷凍綠花椰菜(CAS) 48 公斤 杏鮑菇頭(切片) 9 公斤 肉絲香里 6 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤	蚵白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	蛋(春明) 9 公斤 海帶芽(乾) 0.6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數 633	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0份							
2月22日 星期三	白油麵(108K)	茄汁肉醬	蜜汁豆干	蒸奶皇包(小)	炒有機油菜	鮮菇肉絲湯		熱量： 816大卡 醣類： 106.5 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 38.4 g
		絞肉香里 27 公斤 玉米粒(QR-K) 10 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 9 公斤 蕃茄丁罐頭(2.5K罐) 8 罐 洋蔥(切小丁) 6 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐	非基改豆干大丁菜燕(K) 50 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 6 包 白芝麻(熟) 0.3 公斤 八角(K) 0.2 公斤	奶皇包小(奇美30g) 611 個 奶皇包小(奇美30g)備品 30 個	有機油菜(翠-義旺)(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	金針菇 13 公斤 肉絲香里 6 公斤 木耳(切絲) 3.3 公斤		
餐數 633	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
2月23日 星期四	紫米飯(紫米6K)	香滷雞翅	培根高麗菜	菜脯蛋	炒青江菜	貢丸湯		熱量： 716大卡 醣類： 103.1 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 32.3 g
		雞翅(W6)(QR) 611 支 雞翅(W6)(QR)(備品) 30 支 滷包小磨坊(30g)(小包) 6 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	高麗菜(切片實重) 24 公斤 非基改豆干片(榮洲) 18 公斤 碎培根(黑橋牌) 6 公斤 美白菇 6 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	蛋(春明) 42 公斤 碎脯(細)12k/箱 1 箱 蔥花 1 公斤	青江菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	貢丸(小)(國產) 18 公斤 芹菜(末) 1 公斤		
餐數 633	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
2月24日 星期五	白米飯	蒜泥白肉	紅燒彩頭	珍珠丸子	炒高麗菜	柴魚豆腐湯		熱量： 620大卡 醣類： 79.4 g 脂肪： 17.5 g 蛋白質： 37.0 g
		豬柳(粗)香里 48 公斤 洋蔥(切絲) 12 公斤 豆芽菜 12 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤	菜頭(切中丁) 25 公斤 非基改四角油蔴丁(榮洲) 12 公斤 肉絲香里 9 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤	珍珠丸子(25g)國產 611 粒 珍珠丸子(25g)備品-國產 30 粒 玻璃紙(包)50入 1 包	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	豆腐非基改切中丁(4.5K) 6 板 大骨(CAS) 3 公斤 柴魚片小(300g) 1 包		
餐數 633	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0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

營養師：

午餐秘書：

校長：

2023/2/13 14:12