

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第3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
月								
日								
月								
日								
3月1日	白米飯(燜飯)	肉絲土豆燜飯	夜市關東煮	地瓜球(*3)	炒有機荷葉白菜	味噌鮮菇湯		熱量： 747大卡 醣類： 102.5 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 29.3 g
星期三		肉絲香里 36 公斤 杏鮑菇頭(切小丁) 12 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 6 公斤 芋頭(切小丁) 6 公斤 熟花生 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	菜頭(切中丁) 20 公斤 米血切丁(CAS) 15 公斤 貢丸(小)(國產) 9 公斤 黑輪條(小)(QR) 9 公斤 柴魚片大(600g) 1 包	地瓜球(紫)1.8K/包 6 包 地瓜球(黃)1.8K/包 6 包 耐炸油18L 1 桶 *1包170粒	有機荷葉白菜(燙)切實重 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	味噌(K) 6 公斤 金針菇 6 公斤 洋蔥(切小丁) 3 公斤 海帶芽(乾) 0.6 公斤 蔥花 0.5 公斤		
餐數 633		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
3月2日	糙米飯(糙米6%)	香酥旗魚排	干丁肉燥	白菜燴肉絲	炒油菜	綠豆薏仁湯		熱量： 789大卡 醣類： 108.0 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 34.8 g
星期四		旗魚排(QR)安 633 片 旗魚排(QR)備品 30 片 耐炸油18L 2 桶	非基改小小豆干丁菜粥 30 公斤 絞肉香里 12 公斤 碎瓜 6 公斤 濕香菇(小朵) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤	大白菜(切實重) 50 公斤 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	油菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	綠豆 20 公斤 二砂台糖(1K/包) 16 包 小薏仁 4 公斤		
餐數 633		全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
3月3日	白米飯	家常滷肉	洋蔥培根	玉米四寶	炒高麗菜	青蔥蛋花湯		熱量： 753大卡 醣類： 102.9 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 31.7 g
星期五		肉丁香里 48 公斤 菜頭(切中丁) 15 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤	洋蔥(切大丁) 36 公斤 碎培根(黑橋牌) 9 公斤 豆芽菜 9 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤	玉米粒(QR-K) 30 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 絞肉香里 6 公斤	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	蛋(春明) 8 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 蔥花 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數 633		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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

2023/2/14 13:43

營養師：

午餐秘書：

校長：