

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第4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
3月6日 星期一	白米飯 (611+22素)	米血燒雞	紅燒豆腐	香炒海帶根	炒高麗菜	小貢丸湯		熱量： 751大卡 醣類： 97.9 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 32.7 g
		骨腿丁(CAS) 48 公斤 米血切丁(CAS) 18 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	豆腐非蒸改(切中丁)4.5K 12 板 絞肉香里 6 公斤 蔥花 1 公斤	海帶根(切) 45 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.3 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	貢丸(小)(國產) 15 公斤 芹菜(末) 0.6 公斤		
餐數 633	全穀雜糧類:5.2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:1.8份							
3月7日 星期二	燕麥飯 (燕麥6K)	馬鈴薯紅燒肉	鮮菇炒青花	燒賣(*1)	炒油菜	玉米蛋花湯		熱量： 719大卡 醣類： 96.3 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 33.5 g
		肉丁香里 48 公斤 洋芋(切大丁) 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	冷凍綠花椰菜(CAS) 45 公斤 香鮑菇頭(切片) 6 公斤 肉絲香里 6 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	鮮肉燒賣(國產) 611 個 鮮肉燒賣(國產)備品 30 個	油菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	玉米粒(QR-K) 9 公斤 蛋(春明) 9 公斤 蔥花 0.5 公斤		
餐數 633	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份							
3月8日 星期三	紅麵線 (30K)	肉羹DIY	茶香滷豆干	芋泥包	炒有機黑葉白菜	麵線糊湯		熱量： 741大卡 醣類： 104.3 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 36.0 g
		肉絲香里 27 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包	小豆干(2.5cm)深洲 50 公斤 滷包小磨坊(30gX小包) 6 包 紅茶包小 6 包 香菜(150g/把) 1 把	芋泥包大(奇美65g) 611 個 芋泥包大(奇美65g)備品 30 個	有機黑葉白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	脆筍絲 12 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包 蝦米 0.6 公斤 香菇絲 0.6 公斤		
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:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
3月9日 星期四	五穀米飯 (6K)	紅燒魚片	桂竹筍炒肉絲	茶葉蛋	炒青江菜	榨菜肉絲湯		熱量： 784大卡 醣類： 104.5 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 34.4 g
		水煎魚片(7-8)(QR)(pc) 611 片 水煎魚片(7-8)備品(QR)(pc) 30 片 洋蔥(切中丁) 6 公斤 蔥花 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	熟桂竹筍(切)淨重 38 公斤 肉絲香里 9 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1.2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥花 0.5 公斤 新鮮辣椒 0.2 公斤	蛋(茶)(pc) 633 個 蛋(茶)(pc-備品) 30 個 紅茶包小(標示日期) 12 包 滷包小磨坊(30gX小包) 6 包 *材料先送	青江菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	肉絲香里 9 公斤 榨菜絲-不辣 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數 633	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
3月10日 星期五	白米飯	東坡扣肉	香腸	麥克雞塊(*2)	炒蚵白菜	味噌豆腐湯		熱量： 783大卡 醣類： 109.7 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 34.5 g
		肉丁香里 48 公斤 筍干(切) 18 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤	香腸(CAS) 611 條 香腸(CAS)備品 30 條	麥克雞塊(CAS)(K) 33 公斤 沙拉油(18L) 1 桶 *1K=40片	蚵白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	味噌(K) 6 公斤 豆腐非蒸改(切中丁)4.5K 6 板		
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:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5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

2023/2/22 13:05

營養師：

午餐秘書：

校長：