

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第5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13日 星期一 | 白米飯 (609+20素) | 滷雞腿 | 三杯百頁 | 蒸蟹黃燒賣(*1) | 炒高麗菜 | 結頭菜排骨湯 | | 熱量： 725大卡 醣類： 101.7 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 30.4 g |
| | | 雞腿(7)(QR) 609 支 雞腿(7)(QR)(備品) 20 支 滷包小磨坊(30gX小包) 6 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包 | 杏鮑菇頭(切中丁) 24 公斤 百頁丁(中丁)榮洲 24 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.3 公斤 | 蟹黃燒賣(卡好) 609 個 蟹黃燒賣(卡好)備品 20 個 | 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 | 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 629 | 全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份 | | | | | | | |
| 3月14日 星期二 | 五穀米飯 (五穀米6K) | 清蒸石斑魚 | 洋蔥肉絲 | 肉末洋芋 | 炒油菜 | 冬瓜粉圓湯 | 履歷豆奶 (主菜換629+10) | 熱量： 826大卡 醣類： 112.3 g 脂肪： 25.4 g 蛋白質： 35.8 g |
| | | 石斑魚丁(QR農委會) 51 公斤 玻璃紙 30 張 豆腐(非)切中丁(4.5K)非 4 板 蔥花 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 皮蛋(先送) 80 粒 | 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 | 洋芋(切中丁) 25 公斤 玉米粒(QR-K) 12 公斤 絞肉香里 6 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 | 油菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 | 大粉圓 18 公斤 冬瓜塊小(0.6K) 15 塊 二砂台糖(1K/包) 6 包 | | |
| 餐數 629 | 全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1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15日 星期三 | 白米飯 | 皮蛋瘦肉粥 | 清蒸小肉圓 | 麥克雞塊(*2) | 炒有機青松菜 | 銀絲卷 | | 熱量： 784大卡 醣類： 109.2 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 31.9 g |
| | | 皮蛋(粒)(溯源) 80 粒 瘦絞肉(1比9)香 15 公斤 玉米粒(QR-K) 12 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 6 公斤 蛋(春明) 6 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 1包,蔥花 1公斤,冬蝦 0.6公斤,香菇絲 0.6公斤 | 水晶肉圓 609 粒 水晶肉圓(備品) 30 粒 蒜泥(0.6K/包) 1 包 醬油膏(庫存) 1 庫存 | 麥克雞塊(CAS)(K) 33 公斤 耐炸油(18L) 1 桶 *1K=40片 | 有機青松菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 | 銀絲卷(小)奇美 609 個 銀絲卷(小)奇美備品 30 個 | | |
| 餐數 629 | 全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份 | | | | | | | |
| 3月16日 星期四 | 紫米飯 (紫米6K) | 香酥蝦排 | 桂竹筍炒肉絲 | 滷魷魚丸(*1) | 炒蚵白菜 | 針菇肉絲湯 | | 熱量： 734大卡 醣類： 109.4 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 33.6 g |
| | | 鮮蝦排(CAS)(60g) 609 片 鮮蝦排(CAS)(60g)備品 30 片 耐炸油(18L) 2 桶 | 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 | 魷魚丸(CAS)(K) 18 公斤 滷包小磨坊(30gX小包) 6 包 *1K=40粒 | 蚵白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 | 金針菇(QR) 15 公斤 肉絲香里 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 | | |
| 餐數 629 | 全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份 | | | | | | | |
| 3月17日 星期五 | 白米飯 | 飄香肉燥 | 蕃茄蛋豆腐 | 蜜汁豆干 | 炒青江菜 | 牛蒡雞湯 | | 熱量： 702大卡 醣類： 103.1 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 32.5 g |
| | | 絞肉香里 45 公斤 碎瓜 12 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤 | 蕃茄(切丁) 15 公斤 蛋(春明) 12 公斤 豆腐(非)切中丁(4.5K) 7 板 蔥花 1 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐 | 非基改黑豆干(大丁)榮洲(K) 50 公斤 滷包小磨坊(30gX小包) 6 包 白芝麻(熟) 0.3 公斤 八角(K) 0.2 公斤 | 青江菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 | 牛蒡(去皮)-泡水 9 公斤 上雞胸丁(CAS) 6 公斤 袖珍菇(QR) 3 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包 | | |
| 餐數 629 | 全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8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

2023/3/6 14:52

營養師：

午餐秘書：

校長：