

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第6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20日 星期一	白米飯(609±20素) 餐數 633	糖醋菠蘿肉	黑米糕捲(*1)	香腸	炒油菜	菜頭排骨湯	履歷豆奶(獎勵金529±10)	熱量： 851大卡 醣類： 112.5 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 35.0 g
		小排骨(肉)香里 24 公斤 肉丁香里 24 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 鳳梨罐頭(3K) 3 罐 蔥(切段) 1 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐 薑片(0.6K/包) 1 包	黑米糕卷(pc) 609 個 黑米糕卷(pc-備品) 30 個 沙拉油(18L) 1 桶	香腸(CAS) 609 條 香腸(CAS)備品 30 條	油菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	菜頭(切中丁) 21 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.2份 油脂與堅果種子類:2.0份								
3月21日 星期二	燕麥飯(燕麥6K) 餐數 633	蒲燒鮭魚	田園咖哩	滷四角油腐	炒萵苣	玉米蛋花湯		熱量： 790大卡 醣類： 103.9 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 32.5 g
		蒲燒鮭魚(45g)(pc) 609 片 蒲燒鮭魚(45g)(備品) 30 片 玻璃紙(包)50入 1 包	洋芋(切中丁) 32 公斤 三色豆(CAS-1K) 10 公斤 洋蔥(切中丁) 9 公斤 絞肉香里 9 公斤 咖哩粉小糖坊(600g) 1 盒	四角油豆腐(大)原產(pc) 609 個 四角油豆腐(大)原產備品 30 個 滷包小糖坊(30g)(小包) 6 包	大萵苣(萵苣)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		
全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份								
3月22日 星期三	白油麵(108K) 餐數 633	鮮蔬炒肉絲	偽東山滷味	蒸奶皇包(小)	炒有機小松菜	虱目魚丸湯		熱量： 818大卡 醣類： 110.8 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 32.8 g
		肉絲香里 27 公斤 豆芽菜 21 公斤 洋蔥(切絲) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 韭菜(切段) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包	小豆干(14非基改) 25 公斤 黑輪條(小)(如記) 12 公斤 海帶結 8 公斤 滷包小糖坊(30g)(小包) 6 包 薑片(0.3K) 1 包	奶皇包小(奇美30g) 609 個 奶皇包小(奇美30g)備品 30 個	有機小松菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	虱目魚丸(CAS) 15 公斤 芹菜(末) 0.6 公斤		
全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份								
3月23日 星期四	糙米飯(糙米6K) 餐數 633	洋芋燒肉丁	麻婆豆腐	燒賣(*1)	炒蚵白菜	鮮菇肉絲湯		熱量： 789大卡 醣類： 105.1 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 32.8 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	豆腐(非基改切中丁)4.5K 12 板 絞肉香里 6 公斤 蔥花 1 公斤 豆瓣醬大(3K) 1 桶	鮮肉燒賣(國產) 609 個 鮮肉燒賣(國產)備品 30 個	蚵白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	金針菇(QR) 12 公斤 肉絲香里 6 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤		
全穀雜糧類:5.9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:2.0份								
3月24日 星期五	白米飯 餐數 633	香酥旗魚排	蔥爆鹹豬肉	滷獅子頭	炒高麗菜	味噌海芽湯		熱量： 742大卡 醣類： 108.9 g 脂肪： 20.0 g 蛋白質： 34.5 g
		旗魚排(卡好)CAS) 609 片 旗魚排(卡好)備品(CAS) 30 片 沙拉油(18L) 2 桶	洋蔥(切粗絲) 32 公斤 鹹豬肉絲-不要辣 18 公斤 彩色椒(切絲) 3 公斤	獅子頭(CAS)(粒) 609 粒 獅子頭(CAS)(粒)備品 30 粒	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(K) 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 海帶芽(乾) 0.6 公斤		
全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份								
3月25日 星期六	白米飯 餐數 633	無骨香雞排	麥克雞塊(*2)	叉燒包	炒青江菜	檸檬愛玉		熱量： 828大卡 醣類： 110.6 g 脂肪： 24.4 g 蛋白質： 31.8 g
		無骨香雞排(75g)(國產) 609 片 無骨香雞排(75g)備品-國產 30 片 沙拉油(18L) 2 桶	麥克雞塊(CAS)(K) 33 公斤 *1K=40片	叉燒包CAS(龍鳳50g) 609 個 叉燒包CAS(龍鳳50g)備品 30 個	青江菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	二砂台糖(1K/包) 12 包 愛玉(5K/桶) 11 桶 新鮮檸檬汁(1L) 2 罐 檸檬 1 公斤		
全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:0.9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)

永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:

2023/3/14 8:55