

# 0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第7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27日 星期一	白米飯 (609+20素)	<b>壽喜燒肉片</b>	<b>蔥燒肉末豆腐</b>	<b>冰心地瓜</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>榨菜肉絲湯</b>		熱量： 730大卡 醣類： 103.8 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 33.2 g
		肉片香里 48 公斤 洋蔥(切粗絲) 15 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 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	冰心地瓜(QR)(包約50條) 13 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	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:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
3月28日 星期二	五穀米飯 (五穀米6K)	<b>香酥虱目魚排</b>	<b>打拋肉醬</b>	<b>肉香芽菜</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>芹香貢丸湯</b>		熱量： 844大卡 醣類： 110.3 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 35.6 g
		虱目魚排(60g)(QR)片 609 片 虱目魚排(40g)備品(QR) 30 片 沙拉油(18L) 2 桶	小小豆干丁(榮洲) 18 公斤 絞肉香里 15 公斤 洋蔥(切小丁) 6 公斤 蕃茄(切小丁) 6 公斤 九層塔 0.3 公斤	豆芽菜 24 公斤 肉絲香里 12 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 袖珍菇(QR) 3 公斤 韭菜(切段) 3 公斤	油菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	貢丸(小)(國產) 15 公斤 芹菜(末) 1 公斤		
餐數 633	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
3月29日 星期三	白米飯	<b>豬肉燴飯</b>	<b>校園滷味</b>	<b>黑米糕捲</b>	<b>炒有機黑葉白菜</b>	<b>結頭菜排骨湯</b>		熱量： 777大卡 醣類： 109.0 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 30.6 g
		豬柳香里 48 公斤 洋蔥(切粗絲) 12 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 9 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	百頁丁(中丁)榮洲 25 公斤 菜頭(切中丁) 20 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 6 公斤 滷包小腸切(30g)(小包) 1 包 非基改豆皮卷(1.8K/包) 2 包	黑米糕卷(pc) 609 個 黑米糕卷(pc-備品) 30 個 沙拉油(18L) 1 桶	有機黑葉白菜(乾)(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	結頭菜(切中丁) 21 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤 香葉(150g/把) 1 把		
餐數 633	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
3月30日 星期四	紫米飯 (紫米6K)	<b>香滷雞排</b>	<b>日式佃煮</b>	<b>培根燴白菜</b>	<b>炒油菜</b>	<b>金針肉絲湯</b>		熱量： 742大卡 醣類： 106.3 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 30.2 g
		雞排(6)(QR) 609 片 雞排(6)(QR)備品 30 片 滷包小腸切(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	菜頭(切中丁) 24 公斤 杏鮑菇A(切中丁) 6 公斤 海帶結 6 公斤 肉片香里 6 公斤 蒟蒻絲捲(0.6K) 6 包 味醂(1800g) 1 罐	大白菜(切實重) 45 公斤 碎培根(黑橋牌) 9 公斤 洋蔥(切大丁) 6 公斤 肉絲香里 6 公斤	油菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	肉絲香里 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 乾金針 0.6 公斤		
餐數 633	全穀雜糧類:5.5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:2.5份							
3月31日 星期五	白米飯	<b>海味燉肉</b>	<b>什錦炒黑輪</b>	<b>滷魷魚丸(*1)</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>		熱量： 773大卡 醣類： 108.3 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 33.2 g
		肉丁香里 48 公斤 菜頭(切大丁) 15 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 魷魚絲(乾)-先泡水 0.6 公斤 蔥(切段) 0.5 公斤	高麗菜(切實重) 20 公斤 黑輪條(小)(如記) 18 公斤 洋蔥(切絲) 10 公斤 肉絲香里 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	魷魚丸(CAS)(K) 18 公斤 滷包小腸切(30g)(小包) 6 包 *1K=40粒	蚵白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	味噌(K) 6 公斤 豆腐非基改(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:2.4份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9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

2023/3/21 10:19

營養師：

午餐秘書：

校長：