

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第9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
4月10日 星期一	白米飯 (609+20素)	醬燒豬排	日式燻茼蒿	玉米四寶	炒高麗菜	關東煮湯		熱量： 751大卡 醣類： 97.9 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 32.7 g
		里肌肉片(12)(陸輝) 609 片 里肌肉片(12)(陸輝) 30 片 洋蔥(切中丁) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	洋芋(切中丁) 35 公斤 肉絲香里 9 公斤 茼蒿絲捲(0.6K) 6 包 紅蘿蔔(切中丁) 2 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	菜頭(切中丁) 15 公斤 玉米(去葉)公司切塊 9 公斤 大骨(CAS) 6 公斤 貢丸(小)(國產) 6 公斤 黑輪條(小)(如記) 6 公斤 柴魚片大(600g) 1 包		
餐數 629	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:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份							
4月11日 星期二	燕麥飯 (6K)	滷雞腿	鮮菇炒青花	豬肉餡餅(*1)	炒蚵白菜	芹香貢丸湯		熱量： 719大卡 醣類： 96.3 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 33.5 g
		雞腿(6)(QR) 609 支 雞腿(6)(QR)備品 20 支 滷包小磨坊(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	冷凍綠花椰菜(CAS) 45 公斤 杏鮑菇A(切片) 6 公斤 生鮮鮭魚圈(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	熟豬肉餡餅(60g)粒 609 粒 熟豬肉餡餅(60g)備 20 粒	蚵白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	貢丸(小)(國產) 15 公斤 芹菜(末) 1 公斤		
餐數 629	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
4月12日 星期三	白油麵 (108K)	茄汁肉醬	茶葉蛋	地瓜薯條(炸)	炒有機青松菜	玉米濃湯		熱量： 741大卡 醣類： 104.3 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 36.0 g
		絞肉香里 27 公斤 玉米粒(QR-K) 10 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 9 公斤 蕃茄丁罐頭(2.5K罐) 8 罐 洋蔥(切小丁) 6 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐	蛋(茶)(pc) 629 個 蛋(茶)(pc-備品) 30 個 紅茶包小(標示日期) 12 包 滷包小磨坊(30g)(小包) 6 包 *材料先送(4/11)	地瓜薯條 42 公斤 沙拉油(18L) 1 桶	有機青松菜(乾)(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	玉米粒(QR-K) 10 公斤 蛋(春明) 6 公斤 洋芋(切小丁) 3 公斤 洋蔥(切大丁) 3 公斤 玉米濃湯粉小磨坊(1K) 3 包 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 玉米醬牛(大-3K) 2 罐		
餐數 629	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
4月13日 星期四	糙米飯 (糙米6K)	香酥旗魚	彩頭燒什錦	培根高麗菜	炒油菜	香菇雞湯		熱量： 784大卡 醣類： 104.5 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 34.4 g
		旗魚排(QR)安 609 片 旗魚排(QR)備品 30 片 沙拉油(18L) 2 桶 胡椒鹽小磨坊(600g) 1 盒	菜頭(切粗絲) 24 公斤 非基改油蔴丁(茶洲) 12 公斤 肉絲香里 9 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 濕香菇(QR) 2 公斤 蔥花 0.5 公斤	高麗菜(切片實重) 24 公斤 非基改豆干片(茶洲) 18 公斤 碎培根(黑橋牌) 6 公斤 袖珍菇(QR) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	油菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜(切中丁) 18 公斤 上雞胸丁(CAS) 6 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 3 公斤 蔴瓜罐(3K)(醃漬品) 2 罐 薑片(0.6K/包) 1 包 乾香菇(小) 0.3 公斤		
餐數 629	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份							
4月14日 星期五	白米飯	飄香肉燥	扁蒲燴丸片	滷黑輪條(*1)	炒青江菜	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
		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	胡瓜(切大丁) 36 公斤 貢丸片(國產:台灣) 9 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 鴻喜菇(QR) 3 公斤	黑輪條(大)(CAS)-條 609 條 黑輪條(大)(CAS)備品-條 30 條 滷包小磨坊(30g)(小包) 6 包	青江菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(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 629	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2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

2023/3/27 12:18

營養師：

午餐秘書：

校長：