

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第10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17日 星期一	白米飯 (609+20素)	泰式雞丁	桂竹筍炒肉絲	滷四角油腐	炒高麗菜	紫菜蛋花湯		熱量： 715大卡 醣類： 98.2 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 28.2 g
		骨腿丁(CAS) 51 公斤 杏鮑菇A(切中丁) 6 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 泰式酸辣醬(900g) 5 罐 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤	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	四角油豆腐(大茶洲) 609 個 四角油豆腐(大茶洲備品) 30 個 滷包小磨坊(30g)(小包) 6 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	蛋(春明) 9 公斤 紫菜 0.6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數	633	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
4月18日 星期二	五穀米飯 (五穀米6K)	塔香蔬菜燴石斑	滷獅子頭	培根白花菜	炒油菜	味噌豆腐湯	履歷豆奶 (主菜換629+10)	熱量： 786大卡 醣類： 100.1 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 36.8 g
		石斑魚丁(QR農委會) 51 公斤 百頁丁(中丁)茶洲 12 公斤 洋蔥(切絲) 6 公斤 彩色椒(切絲) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤 <small>蔥(0.6K/包)1包,九層塔 90g</small>	獅子頭(CAS)(粒) 609 粒 獅子頭(CAS)(粒)備品 30 粒	冷凍白花椰菜(CAS) 45 公斤 碎培根(黑橋牌) 9 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	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:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
4月19日 星期三	白米飯	白醬海陸燻飯	黃金雞柳條(*1)	維也納麵包	炒有機山菠菜	虱目魚丸湯		熱量： 733大卡 醣類： 101.0 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 29.4 g
		肉絲香里 15 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 杏鮑菇A(切小丁) 6 公斤 洋蔥(切小丁) 6 公斤 玉米濃湯粉(1K) 6 包 生鮮魷魚圈(QR) 6 公斤 <small>生鮮魷魚圈(QR)1包,九層塔 90g</small>	黃金雞柳條(160A)片 30 片 黃金雞柳條(160A)箱 4 箱 沙拉油(18L) 1 桶	維也納麵包(60G) 609 個 維也納麵包(60G)備品 20 個	有機山菠菜(乾)(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		
餐數	633	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
4月20日 星期四	紫米飯 (紫米6K)	香酥蝦排	打拋肉醬	拌毛豆莢	炒蚵白菜	榨菜肉絲湯		熱量： 755大卡 醣類： 109.2 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 30.5 g
		鮮蝦排(CAS)(60g) 609 片 鮮蝦排(CAS)(60g)備品 30 片 沙拉油(18L) 2 桶	小小豆干丁(茶洲) 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	毛豆莢冷凍(CAS) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 黑胡椒粒(小)(300g) 1 罐	蚵白菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 薑絲(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:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
4月21日 星期五	白米飯	海結滷肉	時蔬炒春雨	魷魚丸(*1)	炒青江菜	檸檬愛玉		熱量： 728大卡 醣類： 102.7 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 30.0 g
		肉丁香里 48 公斤 海帶結 10 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包	豆芽菜 18 公斤 絞肉香里 9 公斤 冬粉(3K) 3 包 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	魷魚丸(CAS)(K) 17 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 6 包 *1K=40粒	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		
餐數	633	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:1.4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

2023/4/11 8:18

營養師：

午餐秘書：

校長：