

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第12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 |
|-------------|--|--|---|--|--|--|----|---|
| 5月1日 星期一 | 白米飯 (609+20素) | 日式燒肉丼 | 檸檬雞柳條(*2) | 蜜汁豆干 | 炒萵苣 | 虱目魚丸湯 | | 熱量： 726大卡 醣類： 102.0 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 30.6 g |
| | | 肉片香里 48 公斤 洋蔥(切絲) 15 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤 | <small>檸檬雞柳條(CAS)50人/包</small> 26 包 沙拉油(18L) 1 桶 | <small>非基因改造豆干(大)菜脯(K)</small> 50 公斤 <small>滷包小磨坊(30g)小包</small> 6 包 白芝麻(熟) 0.3 公斤 八角(K) 0.2 公斤 | <small>大陸妹(萵苣)(切實重)</small> 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 | <small>虱目魚丸(CAS)</small> 15 公斤 芹菜(末) 0.6 公斤 | | |
| 餐數 629 | 全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份 | | | | | | | |
| 5月2日 星期二 | 燕麥飯 (6K) | 香滷雞翅 | 培根洋芋 | 滷海帶片(*1) | 炒蚵白菜 | 金針肉絲湯 | | 熱量： 744大卡 醣類： 103.8 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 31.5 g |
| | | 雞翅(W6)(QR) 609 支 雞翅(W6)(QR)(備品) 30 支 <small>滷包小磨坊(30g)小包</small> 6 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包 | 洋芋(切中丁) 35 公斤 碎培根(國產-臺灣) 9 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 | 海帶片(pc) 609 片 海帶片(pc-備品) 30 片 <small>滷包小磨坊(30g)小包</small> 6 包 | 蚵白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(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 629 | 全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份 | | | | | | | |
| 5月3日 星期三 | 白米飯 (韓式拌飯) | 韓式泡菜肉片 | 麥克雞塊(*2) | 冰心地瓜 | 炒有機高麗菜 | 玉米蛋花湯 | | 熱量： 787大卡 醣類： 108.3 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 34.0 g |
| | | 瘦肉片香里 48 公斤 大白菜(切實重) 12 公斤 洋蔥(切絲) 6 公斤 愛心厚泡菜(3K) 3 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤 | 麥克雞塊(CAS)(K) 33 公斤 沙拉油(18L) 1 桶 | <small>冰心地瓜(QR)(包)約50條</small> 13 包 | <small>有機高麗菜(乾)(切實重)</small> 55 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 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 | | |
| 餐數 629 | 全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份 | | | | | | | |
| 5月4日 星期四 | 糙米飯 | 蒲燒鮭魚 | 桂竹筍炒肉絲 | 香腸 | 炒青江菜 | 綠豆薏仁湯 | | 熱量： 767大卡 醣類： 100.4 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 33.0 g |
| | | <small>蒲燒鮭魚(45g)(QR)(半成品)</small> 609 片 <small>蒲燒鮭魚(45g)(備品)(QR)(半成品)</small> 30 片 玻璃紙(包)50入 1 包 | 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 | 香腸(CAS) 609 條 香腸(CAS)備品 30 條 沙拉油(18L) 1 桶 | 青江菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 | 綠豆 20 公斤 二砂台糖(1K/包) 16 包 小薏仁 4 公斤 | | |
| 餐數 629 | 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:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份 | | | | | | | |
| 5月5日 星期五 | 白米飯 | 紅燒肉丁 | 滷雞蛋 | 珍珠丸子 | 炒油菜 | 柴魚豆腐湯 | | 熱量： 736大卡 醣類： 99.9 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 32.8 g |
| | | 肉丁香里 48 公斤 菜頭(切中丁) 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 | 滷雞蛋 609 個 滷雞蛋(備品) 30 個 <small>滷包小磨坊(30g)小包</small> 6 包 | 珍珠丸子(25g)國產 609 粒 珍珠丸子(25g)備品-國產 30 粒 玻璃紙(包)50入 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(非基因改造)(切中丁)4.5K 6 板 柴魚片小(300g) 1 包 | | |
| 餐數 629 | 全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.2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

2023/4/24 14:49

營養師：

午餐秘書：

校長：