

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第13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8日 星期一	白米飯 (609+20素)	飄香肉燥	大亨熱狗(*1)	玉米三色	炒蚵白菜	冬瓜肉絲湯		熱量： 749大卡 醣類： 102.7 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 33.5 g
		瘦絞肉粗(1比9)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	中熟狗(卜蜂-國產) 609 條 中熟狗(卜蜂-國產) 30 條 沙拉油(18L) 1 桶	玉米粒(QR-K) 29 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 絞肉香里 6 公斤	蚵白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	冬瓜(切大丁) 21 公斤 肉絲香里 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數 629	全穀雜糧類:5.3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:2.0份							
5月9日 星期二	五穀米飯 (五穀米6K)	紅燒魚片(獎勵金)	田園咖哩	蝦仁拌白花	炒青江菜	海芽蛋花湯		熱量： 743大卡 醣類： 100.2 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 33.9 g
		水蜜桃片(7-8)(QR)(pc) 609 片 水蜜桃片(7-8)產品(QR)(pc) 30 片 洋蔥(切中丁) 6 公斤 蔥花 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	洋芋(切中丁) 32 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 10 公斤 洋蔥(切中丁) 9 公斤 絞肉香里 9 公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 2 盒	冷凍白花椰菜(CAS) 45 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 6 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 鴻喜菇(QR) 3 公斤	青江菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	蛋(春明) 9 公斤 海帶芽(乾) 0.6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數 629	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份							
5月10日 星期三	紅麵線 (30K)	肉羹DIY	茶香滷豆干	奶皇包	炒有機黑葉白菜	麵線糊湯		熱量： 764大卡 醣類： 106.8 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 36.0 g
		肉絲香里 27 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包	小豆干(2.5cm)榮洲 50 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 6 包 紅茶包小 6 包 香菜(150g/把) 1 把	奶皇包大(奇美65g) 609 個 奶皇包大(奇美65g)產品 30 個	有機黑葉白菜(乾)(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	脆筍絲 12 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包 蝦米 0.6 公斤 香菇絲 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:3.2份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
5月11日 星期四	紫米飯 (紫米6K)	蔥燒豬排	滷獅子頭	魚香肉絲	炒高麗菜	小貢丸湯		熱量： 745大卡 醣類： 101.0 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 32.5 g
		里肌肉片(12)(陸輝) 609 片 里肌肉片(12)(陸輝)產品 30 片 洋蔥(切中丁) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤	獅子頭(CAS)(粒) 609 粒 獅子頭(CAS)(粒)產品 30 粒	新鮮竹筍絲粗 39 公斤 肉絲香里 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 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	貢丸(小)(國產) 15 公斤 芹菜(末) 0.6 公斤		
餐數 629	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份							
5月12日 星期五	白米飯	麻香蒜頭雞	滷黑輪條(*1)	螞蟻上樹	炒油菜	白菜肉片湯		熱量： 732大卡 醣類： 99.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 32.5 g
		骨腿丁(CAS) 51 公斤 高麗菜(切實重) 12 公斤 袖珍菇(QR) 6 公斤 胡麻油(3L)福壽 1 瓶 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	黑輪條(大)(CAS)-條 609 條 黑輪條(大)(CAS)產品-條 30 條 滷包小磨坊(30g)(小包) 6 包	高麗菜(切粗絲) 21 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	油菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	大白菜(切實重) 15 公斤 肉片香里 6 公斤 金針菇(QR) 3 公斤		
餐數 629	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.8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

2023/5/1 12:15

營養師：

午餐秘書：

校長：