

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第14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15日 星期一	白米飯 (609+20素)	薑香菇菇豬	開陽扁蒲	菜脯蛋	炒高麗菜	府城排骨酥湯	履歷豆奶 (獎勵金629+10)	熱量： 777大卡 醣類： 109.7 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 40.8 g
		肉片香里 45 公斤 杏鮑菇A(切片) 12 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤 薑泥(0.6Kg/包) 1 包	胡瓜(切片) 45 公斤 肉絲香里 6 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 冬蝦 0.3 公斤	蛋(春明) 42 公斤 碎脯(細)12k/箱 1 箱 蔥花 1 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	冬瓜(切大丁) 21 公斤 排骨酥(炸好)國產 6 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
餐數 629	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
5月16日 星期二	十穀米飯 (十穀米6K)	香酥旗魚排	蔥爆鹹豬肉	滷福州丸(*1)	炒蚵白菜	味噌豆腐湯		熱量： 710大卡 醣類： 98.3 g 脂肪： 16.9 g 蛋白質： 39.3 g
		旗魚排(卡好)(CAS) 609 片 旗魚排(卡好)備品(CAS) 30 片 沙拉油(18L) 2 桶	洋蔥(切粗絲) 32 公斤 鹹豬肉絲-不要辣 18 公斤 彩色椒(切絲) 3 公斤	福州丸(CAS)(粒) 609 粒 福州丸(CAS)備品 30 粒 滷包小薯粉(30g)(小包) 6 包	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 629	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
5月17日 星期三	白米飯	蝦仁肉絲炒飯	黑米糕捲(*1)	日式關東煮	炒有機紅苜荳	竹筍大骨湯		熱量： 714大卡 醣類： 103.0 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 33.9 g
		肉絲香里 21 公斤 玉米粒(QR-K) 9 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 9 公斤 洋蔥(切小丁) 6 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤	黑米糕卷(pc) 629 個 黑米糕卷(pc-備品) 30 個 沙拉油(18L) 1 桶	菜頭(切大丁) 21 公斤 百頁丁(中丁)蔡洲 18 公斤 貢丸(小)(國產) 9 公斤 黑輪條(小)(如記) 9 公斤 柴魚片大(600g) 1 包	有機紅苜荳(切)(備庄-華) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	新鮮竹筍片 21 公斤 大骨(CAS) 6 公斤		
餐數 629	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
5月18日 星期四	糙米飯 (糙米6K)	滷雞腿	麻婆豆腐	白菜燴肉絲	炒油菜	紫菜蛋花湯		熱量： 744大卡 醣類： 100.8 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 30.6 g
		雞腿(6)(QR) 609 支 雞腿(6)(QR)備品 20 支 滷包小薯粉(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	豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 12 板 絞肉香里 6 公斤 蔥花 1 公斤 豆瓣醬大(3K) 1 桶	大白菜(切實重) 50 公斤 肉絲香里 9 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	油菜(切實重) 55 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 629	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
5月19日 星期五	白米飯	家常滷肉	肉香芽菜	滷獅子頭	炒青江菜	仙草蜜		熱量： 724大卡 醣類： 102.2 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 31.2 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	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	獅子頭(CAS)(粒) 609 粒 獅子頭(CAS)(粒)備品 30 粒	青江菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	仙草蜜(5K/桶) 13 桶 二砂台糖(1K/包) 12 包		
餐數 629	全穀雜糧類:4.9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:2.0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

2023/5/8 13:12

營養師：

午餐秘書：

校長：