

# 0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第15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22日 星期一	白米飯 (609+20素)	南瓜滷肉	三杯百頁	地瓜球(*3)	炒油菜	榨菜肉絲湯		熱量： 707大卡 醣類： 98.9 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 30.4 g
		肉丁香里 48 公斤 南瓜(切大丁) 18 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	杏鮑菇A(切中丁) 24 公斤 百頁丁(中丁)榮洲 24 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.3 公斤	地瓜球(黃)(1.8K/包) 7 包 地瓜球(紫)(1.8K/包) 6 包	油菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(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	629	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
5月23日 星期二	燕麥飯 (6K)	香菇燒雞	珍珠丸子	滷雞蛋	炒蚵白菜	酸辣湯		熱量： 714大卡 醣類： 100.7 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 32.0 g
		骨腿丁(CAS) 54 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	珍珠丸子(25g/國產) 609 粒 珍珠丸子(25g)商品-國產 30 粒 玻璃紙(包)50入 1 包	滷雞蛋 609 個 滷雞蛋(備品) 30 個 滷包小磨坊(30g/小包) 6 包	蚵白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	肉絲香里 6 公斤 蛋(春明) 6 公斤 豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 4 板 金針菇(QR) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 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:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
5月24日 星期三	白油麵 (108K)	鮮蔬炒肉絲	香酥雞堡	冰心地瓜	炒有機A菜	小貢丸湯		熱量： 770大卡 醣類： 104.6 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 31.1 g
		肉絲香里 27 公斤 豆芽菜 21 公斤 洋蔥(切絲) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 韭菜(切段) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包	雞堡(CAS)(60G) 629 片 雞堡(CAS)(60G)商品 30 片 沙拉油(18L) 1 桶	冰心地瓜(QR)(包約30個) 13 包	有機A菜(影)(切實重) 55 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:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
5月25日 星期四	糙米飯 (糙米6K)	香酥魚排(安得利)	紅燒洋芋	培根白花菜	炒青江菜	海芽蛋花湯		熱量： 704大卡 醣類： 95.3 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 32.2 g
		旗魚排(QR)安 609 片 旗魚排(QR)商品 30 片 沙拉油(18L) 2 桶 胡椒鹽小磨坊(600g) 1 盒	洋芋(切中丁) 38 公斤 肉絲香里 9 公斤 非基改豆皮卷(K) 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤	凍冷白花椰菜(CAS) 45 公斤 碎培根(國產)(台灣) 9 公斤 袖珍菇(QR) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	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:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
5月26日 星期五	白米飯	海味滷肉	紅蘿蔔炒蛋	滷四角油腐	炒高麗菜	古早味粉圓湯		熱量： 766大卡 醣類： 105.5 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 35.4 g
		肉丁香里 48 公斤 冬瓜(切大丁) 15 公斤 海帶結 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 0.5 公斤	蛋(春明) 36 公斤 紅蘿蔔(切絲) 18 公斤 蔥花 1 公斤	四角油豆腐(大)榮洲(pc) 609 個 四角油豆腐(大)榮洲商品 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	冬瓜塊小(0.6K) 15 塊 大粉圓 15 公斤		
餐數	629	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6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

2023/5/15 8:28

營養師：

午餐秘書：

校長：