

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第16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29日 星期一	白米飯 (609+20素)	京醬肉片	扁蒲燴肉羹	麥克雞塊(*2)	炒高麗菜	味噌豆腐湯		熱量： 744大卡 醣類： 100.0 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 32.3 g
		肉片香里 48 公斤 非基改豆干片(榮洲) 18 公斤 甜麵醬(大)(3K) 1 桶 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤	胡瓜(切片) 35 公斤 手工肉羹(台灣) 9 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 袖珍菇(QR) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤	麥克雞塊(CAS)(K) 33 公斤 沙拉油(18L) 1 桶	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	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:5.0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30日 星期二	十穀米飯 (十穀米6K)	無骨香雞排	桂竹筍炒肉絲	蜜汁杏鮑菇	炒青江菜	鮮菇肉絲湯		熱量： 789大卡 醣類： 101.6 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 33.2 g
		無骨香雞排(60g)(國產) 609 片 無骨香雞排(60g)(備品-國產) 30 片 沙拉油(18L) 2 桶	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	非基改黑豆干丁(榮洲)(K) 30 公斤 杏鮑菇A(切塊) 21 公斤 醬包小磨坊(30g)(小包) 6 包 白芝麻(熟) 0.3 公斤	青江菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	金針菇(QR) 12 公斤 肉絲香里 6 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤		
餐數 629	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份							
5月31日 星期三	白米飯	校園豬肉燴飯	滷翅小腿(*1)	煉乳銀絲卷	炒有機小松菜	玉米濃湯		熱量： 732大卡 醣類： 105.0 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 32.3 g
		豬柳香里 48 公斤 洋蔥(切粗絲) 12 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 9 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	翅小腿(QR) 609 支 翅小腿(QR)備品 30 支 醬包小磨坊(30g)(小包) 6 包	銀絲卷(小)奇美 609 個 銀絲卷(小)奇美備品 30 個 煉乳(大-1400g) 1 罐	有機小松菜(乾)(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	玉米粒(QR-K) 10 公斤 蛋(春明) 6 公斤 洋芋(切小丁) 3 公斤 洋蔥(切大丁) 3 公斤 玉米濃湯粉小磨坊(1K) 3 包 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 玉米醬牛(大-3K) 2 罐		
餐數 629	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
6月1日 星期四	糙米飯 (糙米6K)	香料咖哩魚丁	豬肉餡餅	紅燒豆腐	炒蚵白菜	菜頭排骨湯		熱量： 714大卡 醣類： 105.6 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 31.0 g
		水鯊魚丁(QR) 60 公斤 洋芋(切中丁) 18 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 6 公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 1 盒	熟豬肉餡餅(60g)(龍鳳)粒 609 粒 熟豬肉餡餅(60g)(龍鳳)備 30 粒 沙拉油(18L) 1 桶	豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 12 板 絞肉香里 6 公斤 蔥花 1 公斤	蚵白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	菜頭(切中丁) 21 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
餐數 629	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
6月2日 星期五	白米飯	飄香肉燥	燒賣(*1)	鮭魚聰明蛋	炒油菜	南瓜濃湯		熱量： 740大卡 醣類： 102.5 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 30.6 g
		絞肉香里 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	鮮肉燒賣(國產) 609 個 鮮肉燒賣(國產)備品 30 個	蛋(春明) 36 公斤 洋蔥(切絲) 18 公斤 鮭魚罐大(1880g) 2 罐 蔥花 1 公斤	油菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	南瓜(切大丁) 18 公斤 玉米濃湯粉小磨坊(1K) 6 包 洋蔥(切小丁) 5 公斤 鴻喜菇(QR) 5 公斤		
餐數 629	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3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

2023/5/19 8:01

營養師：

午餐秘書：

校長：