

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第20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
6月26日 星期一	白米飯 (519+20素)	桂竹筍滷肉	滷福州丸(*1)	玉米三色	炒高麗菜	冬瓜肉絲湯		熱量： 729大卡 醣類： 107.8 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 28.1 g
		肉丁香里 39 公斤 熟桂竹筍 18 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤	福州丸(CAS)(粒) 519 粒 福州丸(CAS)(備品) 20 粒 滷包小磨坊(30g)(小包) 5 包	玉米粒(QR-K) 24 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 絞肉香里 6 公斤	高麗菜(切實重) 45 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜(切大丁) 16 公斤 肉絲香里 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數	539	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
6月27日 星期二	五穀米飯 (五穀米5K)	紅燒魚片(獎勵金)	田園咖哩	蔥爆鹹豬肉	炒青江菜	酸辣湯		熱量： 726大卡 醣類： 112.8 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 28.7 g
		水產魚片(7-8)(QR)(pc) 519 片 水產魚片(7-8)(備品)(QR)(pc) 20 片 洋蔥(切中丁) 3 公斤 蔥花 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	洋芋(切中丁) 28 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 絞肉香里 6 公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 1 盒	洋蔥(切粗絲) 30 公斤 鹹豬肉絲-不要辣 15 公斤	青江菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	肉絲香里 5 公斤 蛋(春明) 5 公斤 豆腐非蒸改切中丁X4.5K 3 板 金針菇(QR) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
餐數	539	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
6月28日 星期三	肉羹飯	香腸	茶香滷豆干	奶皇包	炒有機小松菜	什錦肉羹湯		熱量： 711大卡 醣類： 100.4 g 脂肪： 20.6 g 蛋白質： 29.2 g
		香腸(CAS) 519 條 香腸(CAS)備品 20 條 沙拉油(18L) 1 桶	小豆干(2.5cm)榮洲 39 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 5 包 紅茶包小 5 包 香菜(150g/把) 1 把	奶皇包大(奇美65g) 519 個 奶皇包大(奇美65g)備品 20 個	有機小松菜(乾)(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	高麗菜(切實重) 15 公斤 肉絲香里 9 公斤 脆筍絲 9 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蒜泥(0.3K/包) 1 包	香腸(150g/把) 1把,蝦米 0.3公斤,香菇絲 0.3公斤	
餐數	539	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
6月29日 星期四	紫米飯 (紫米5K)	蔥爆豬柳	滷魷魚丸(*1)	燒賣(*1)	炒蚵白菜	海芽蛋花湯		熱量： 729大卡 醣類： 106.5 g 脂肪： 20.8 g 蛋白質： 35.0 g
		豬柳香里 39 公斤 洋蔥(切粗絲) 12 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤	魷魚丸(CAS)(K) 15 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 5 包	鮮肉燒賣(國產) 519 個 鮮肉燒賣(國產)備品 20 個	蚵白菜(切實重) 45 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	蛋(春明) 7 公斤 海帶芽(乾) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數	539	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:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
6月30日 星期五	白米飯	香滷雞排	彩頭燒什錦	滷雞蛋	炒油菜	小貢丸湯		熱量： 756大卡 醣類： 111.5 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 27.7 g
		雞排(6)(QR) 519 片 雞排(6)(QR)備品 20 片 滷包小磨坊(30g)(小包) 5 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	菜頭(切中丁) 21 公斤 非基改油蔴丁(榮洲) 12 公斤 肉絲香里 6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 蔥花 0.5 公斤	滷雞蛋 519 個 滷雞蛋(備品) 30 個 滷包小磨坊(30g)(小包) 5 包	油菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	貢丸(小)(國產) 9 公斤 芹菜(末) 0.5 公斤		
餐數	539	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.3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

2023/6/19 9:58

營養師：

午餐秘書：

校長：