

彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第1週菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析						
								醣類(g)	脂肪(g)	蛋白質(g)	熱量(大卡)	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
月 日 星期 一														
餐數														
月 日														
8月30日 星期三	白米飯	三杯雞丁 骨腿(骨腿丁CAS) 36Kg 杏鮑菇(切塊) 15Kg 薑片 0.5Kg 九層塔(去梗) 0.3Kg	木須炒蛋 雞蛋(kg)G 24Kg 洋蔥(切絲) 6Kg 木耳絲 5Kg 胡蘿蔔(切絲) 5Kg 蒜末 0.3Kg	滷油腐 大四角油豆腐(55g*個)裝L 555個 滷包 3個	彩繪高麗菜 高麗菜(切片) 45Kg 胡蘿蔔(切片) 2.5Kg 蒜仁 0.6Kg	海芽味噌湯 大骨*米迪M 6Kg 味噌(3K*盒) 2盒 乾海芽 0.5Kg 青蔥(珠) 0.3Kg	一年級便當(含元*103+素)	醣類(g) 82.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 30.4 熱量(大卡) 637	主食類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5				
8月31日 星期四	糙米飯	香酥魷魚排 魷魚排(100入*CAS)60g 640片	魯獅子頭 獅子頭(30g*CAS) 640個 滷包 3個	咖哩洋芋 馬鈴薯(中丁) 32Kg 洋蔥(中丁) 12Kg 豬絞肉(絞肉*溫) 9Kg 胡蘿蔔(中丁) 6Kg 咖哩粉(600g*盒) 2盒	蒜香有機莧菜 有機白莧菜(切段) 42Kg 蒜末 0.5Kg	蘿蔔湯 白蘿蔔(中丁) 30Kg 小排骨*溫 9Kg		醣類(g) 85 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 34.4 熱量(大卡) 690	主食類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	5				
9月1日 星期五	白米飯	魯鐵路豬排 蒙家里肌肉排(60g*永新) 640片	翡翠魷魚 小黃瓜(切片) 27Kg 水發魷魚 15Kg 胡蘿蔔(切片) 3Kg 木耳(不切) 2Kg	辣炒海帶根 海帶根 30Kg 前腿肉絲*溫 5Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 九層塔(去梗) 0.3Kg 蒜末 0.3Kg 紅辣椒 0.1Kg	炒油菜 油菜(切段) 42Kg 蒜仁 0.4Kg	紅豆湯 紅豆(Q) 30Kg 二砂糖(1Kg*包) 15包		醣類(g) 85 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 33 熱量(大卡) 665.5	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336
※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

製表日期:

營養師：

午餐執秘：

校長：