

彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第3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			
9月11日 星期一	白米飯	筍乾肉丁	椒鹽甜不辣	蕃茄炒蛋	炒油菜	味噌海芽湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		前腿肉丁*米迪M 45Kg 筍乾(乾) 12Kg 滷包 10個 豆筍(KG)N 6Kg 青蔥(切段) 0.6Kg 薑片 0.3Kg	甜不辣(白片切絲) 50Kg 沙拉油(18L*桶) 1桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	雞蛋(kg)G 30Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 18Kg 蕃茄醬(3K*罐)可果美(塑膠) 1罐 青蔥 0.6Kg	油菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	味噌(3K*盒) 2盒 柴魚片(600g/包) 1包 乾海芽 0.6Kg 青蔥(切段) 0.3Kg 薑絲 0.3Kg		90 脂肪(g) 19 蛋白質(g) 30 熱量(大卡) 651	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 1.5 油脂類 2.3 水果類 0 奶類 0		
餐數	629										
9月12日 星期二	燕麥飯(18)	薄皮雞排	草菇豆腐	桂筍炒肉絲	炒有機空心菜	榨菜肉絲湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		雞排(TSS CAS)醃 610片 老薑片 0.5Kg	粗豆腐(小丁尺四*5K)L 9盤 生香菇(切) 8.5Kg 青蔥(珠) 0.3Kg 蒜末 0.2Kg	桂竹筍(切段) 30Kg 前腿肉絲*米迪M 4.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 木耳絲 1Kg 青蔥(珠) 0.5Kg 蒜仁 0.3Kg 紅辣椒 0.1Kg	有機空心菜(切段)順 46Kg 蒜末 0.5Kg	榨菜絲(醃) 14Kg 前腿肉絲*米迪M 5Kg 薑絲 0.5Kg	88.5 脂肪(g) 18.5 蛋白質(g) 26.2 熱量(大卡) 625.3	豆魚肉蛋類 2 蔬菜類 1.2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0			
餐數	629										
9月13日 星期三	白米飯(18)	酸菜肉片	刈包	黑椒毛豆莢	炒青花菜	皮蛋瘦肉粥		醣類(g)	主食類	5.5	
		前腿肉片*米迪M 32Kg 酸菜絲(醃) 12Kg 薑絲 1Kg	鮮奶刈包(南山) 610個 花生糖粉(300g*包) 30包	毛豆莢(CAS) 27Kg 蒜末 0.5Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0.3Kg	青花菜(切段) 46Kg 蒜末 0.4Kg	皮蛋(個)G 120個 高麗菜(粗絲) 12Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 12Kg 雞蛋(kg)G 12Kg 玉米粒罐(3K*罐) 6罐 毛豆仁(CAS) 3Kg 油蔥酥(600g) 1包 芹菜(珠) 1Kg	90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0			
餐數	629										
9月14日 星期四	紫米飯	樹子蒸魚	麥克雞塊	蛋酥白菜滷	鮮炒青花菜	青蔥蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		鯊魚(切片*Q) 640片 樹子(3K/罐) 1罐 青蔥(切段) 0.6Kg 薑絲 0.6Kg	麥克雞塊(個*卜蜂) 1280個 沙拉油(18L*桶) 1桶	大白菜(切片) 50Kg 雞蛋(kg)G 9Kg 前腿肉絲*米迪M 4.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 3.5Kg 木耳絲 3Kg 蒜末 0.5Kg	冷凍青花菜(CAS) 52Kg 胡蘿蔔(切片) 3Kg 蒜末 0.5Kg	雞蛋(kg)G 9Kg 木耳絲 1Kg 青蔥(珠) 0.5Kg 乾海芽 0.3Kg 薑絲 0.3Kg	92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0			
餐數	629										
9月15日 星期五	白米飯	豆薯栗子燒雞	蔥肉餡餅	鮪魚聰明蛋	彩繪高麗菜	虱目魚丸湯		醣類(g)	主食類	5	
		骨腿(骨腿丁CAS) 60Kg 豆薯(中丁) 18Kg 栗子 5Kg 蒜仁 0.6Kg 薑片 0.6Kg	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 640個	雞蛋(kg)G 27Kg 洋蔥(中丁) 12Kg 鮪魚罐頭(1.8K*罐) 3罐 青蔥(珠) 0.5Kg	高麗菜(切片) 48Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 蒜仁 0.5Kg	小虱目魚丸(Q) 15Kg 芹菜(珠) 0.6Kg	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			
餐數	629										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期:

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：