

彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第7週菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析			
		主菜	主菜	副菜	副菜	青菜	青菜	湯	湯		醣類(g)	主食類		
月														
日														
月														
日														
10月11日	白油麵(10K)	台南擔仔麵	什錦肉燥	府城蝦捲	油菜	銀絲卷					醣類(g)	90	90	5.5
星期三		豆芽菜 18Kg 蝦仁(Q) 9Kg 韭菜 1.5Kg 柴魚片(600g/包) 1包	豬絞肉(絞肉*米迪)M 10Kg 洋蔥(中丁) 9Kg 油蔥酥(600g) 1包 蒜仁 0.6Kg	蝦卷(30g*源CAS) 631個 蝦卷(30g*源CAS)備 20個 沙拉油(18L*桶) 2桶	油菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	銀絲卷(70g*大家) 631個 銀絲卷(70g*大家)備品 20個					脂肪(g)	20.6	20.6	2.5
餐數	631										蛋白質(g)	31.4	31.4	0
											熱量(大卡)	671	671	0
10月12日	五穀飯	香滷雞排	親子丼	紫薯球	紅絲有機高麗菜	檸檬愛玉					醣類(g)	92.5	92.5	5.5
星期四		雞排(TS5 CAS)醃 631片 雞排(TS5 CAS)醃備 20片	洋蔥(切絲) 15Kg 前腿肉絲*米迪M 12Kg 雞蛋(kg)G 12Kg 生香菇(切) 9Kg 胡蘿蔔(切絲) 5Kg 味醂(1.8L*)菊 1罐 青蔥(珠) 1Kg	紫地瓜球(個) 1262個 紫地瓜球(個)備品 40個	有機高麗菜(片)*桃園 50Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 蒜末 0.5Kg	二砂糖(1Kg*包) 15包 愛玉(5K*包)榮L 15包 現榨檸檬汁(1000ml) 2瓶					脂肪(g)	23.6	23.6	2.8
餐數	631										蛋白質(g)	35.4	35.4	0
											熱量(大卡)	724	724	0
10月13日	白米飯	瓜仔肉燥	熱炒桂竹筍	鮮肉燒賣	蒜香花椰	傳香肉骨茶					醣類(g)	85	85	5
星期五		豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 45Kg 碎瓜 10Kg 胡蘿蔔(小丁) 3.5Kg 青蔥(珠) 1Kg	桂竹筍(切段) 45Kg 前腿肉絲*米迪M 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 6Kg 木耳絲 1.2Kg 青蔥(珠) 0.5Kg 蒜仁 0.5Kg	鮮肉燒賣(20g*奇美CAS) 631個 鮮肉燒賣(20g*奇美CAS)備 20個	冷凍青花菜(CAS) 52Kg 胡蘿蔔(切片) 2Kg 蒜末 0.5Kg	白蘿蔔(中丁) 24Kg 肉骨茶包 10包 小排骨肉多*米迪M 6Kg 蒜仁 0.5Kg 老薑片 0.3Kg					脂肪(g)	21.5	21.5	2.5
餐數	631										蛋白質(g)	33	33	0
											熱量(大卡)	665.5	665.5	0

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：