

# 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第10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			
								醣類(g)	主食類		
10月30日 星期一	白米飯	滷雞排	壽喜燒	雙色地瓜球	油菜	玉米蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		雞排(TS5*CAS) 631片 雞排(TS5*CAS)備品 20片 滷包 5個 青蔥(切段) 0.5Kg	大白菜(切片) 40Kg 前腿肉片*米迪M 9Kg 洋蔥(切絲) 6Kg 金針菇 3Kg 非基改豆皮(1.8K*袋)N 1袋 柴魚片(600g/包) 1包 青蔥(珠) 0.6Kg	地瓜球(個) 650個 紫地瓜球(個) 650個 沙拉油(18L*桶) 2桶	油菜(切段) 48Kg 蒜仁 0.5Kg	玉米粒(Q) 12Kg 雞蛋(kg)G 8Kg 青蔥(珠) 0.3Kg		92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	631										
10月31日 星期二	芝麻飯	瓜仔肉燥	田園四寶	滷蛋	韭香有機豆芽菜	仙草蜜		醣類(g)	主食類	6	
		豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 45Kg 碎瓜 12Kg 青蔥(珠) 1Kg	玉米粒(Q) 26Kg 馬鈴薯(小丁) 13Kg 毛豆仁(CAS) 3.9Kg 胡蘿蔔(小丁) 3.9Kg 青蔥(珠) 0.7Kg 蒜末 0.7Kg	滷蛋(粒) 631個 滷蛋(粒*備品) 20粒 滷包 5個	有機豆芽菜*淨芽 45Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 韭菜(切段) 1Kg 蒜末 0.5Kg	二砂糖(1Kg*包) 15包 仙草凍(5k*包)榮L 11包		97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	631										
11月1日 星期三	白米飯	高麗菜飯	奶皇包	肉燥油腐	川燙大陸妹	海芽味噌湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		高麗菜(切片) 32Kg 前腿肉絲*米迪M 21Kg 胡蘿蔔(切片) 6Kg 木耳絲 3Kg 青蔥 0.7Kg 乾香菇絲(Kg) 0.7Kg 蝦米(冬蝦) 0.7Kg	奶黃包(70g*桂冠) 631個 奶黃包(70g*桂冠)備 15個	大四角油豆腐(55g*個)榮L 650個 豬絞肉(絞肉*米迪)M 6Kg 滷包 5個	大陸妹(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	大骨*米迪M 5Kg 味噌(3K*盒) 2盒 乾海芽 0.6Kg 青蔥(珠) 0.3Kg		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	631										
11月2日 星期四	糙米飯	薄鹽鯖魚	咖哩洋芋	蒜蓉蘿蔔糕	彩繪高麗菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		鯖魚(110片*展昇CAS)55g 631片 鯖魚(110片*展昇備品)55g 20片 沙拉油(18L*桶) 2桶	馬鈴薯(中丁) 32Kg 洋蔥(中丁) 12Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 9Kg 胡蘿蔔(中丁) 6Kg 咖哩粉(600g*盒) 2盒	蘿蔔糕(50g*50片)小 629片 蘿蔔糕(50g*50片*備品)小 20片 蒜末 0.6Kg	高麗菜(切片) 48Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 木耳絲 1Kg 蒜末 0.5Kg	冬瓜(中丁) 26Kg 中骨*陸輝 5Kg 芹菜(珠) 0.5Kg		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	631										
11月3日 星期五	白米飯	糖醋排骨	蛋酥白菜滷	魯貢丸	蒜香青花菜	金針菇肉絲湯		醣類(g)	主食類	6	
		前腿肉丁*陸輝 26Kg 小排骨*陸輝 22.8Kg 洋蔥(中丁) 13Kg 鳳梨罐頭(3K*桶) 2罐 蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐 蒜末 0.7Kg	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 0.6Kg	大貢丸(慶豐*粒) 650粒 滷包 3個	冷凍青花菜(CAS) 50Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 蒜末 0.5Kg	金針菇 13Kg 前腿肉絲*米迪M 6.5Kg		100 脂肪(g) 19.5 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 701.5	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 2.4 水果類 0 奶類 0		
餐數	631										

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: