

彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第12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)	主食類		
11月13日 星期一	白米飯	瓜仔肉燥	蝦捲	田園玉米	蒜香油菜	金針肉絲湯		醣類(g)	主食類	6	
		豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 45Kg 碎瓜 10Kg 胡蘿蔔(小丁) 3.5Kg 青蔥(珠) 1Kg	蝦卷(30g*源CAS) 660個 沙拉油(18L*桶) 1桶	馬鈴薯(小丁) 25Kg 火腿丁(KG*國產) 12Kg 玉米粒(Q) 12Kg 胡蘿蔔(小丁) 5Kg 青蔥(珠) 1Kg 蒜末 0.3Kg	油菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	金針菇 13Kg 前腿肉絲*米迪M 6Kg 木耳絲 3Kg 薑絲 0.5Kg		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14日 星期二	五穀飯	三杯魷魚圈	魯黃金豆腐	什錦白菜滷	炒青江菜	南瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	6	
		豆干片*榮洲L 20Kg 杏鮑菇(頭切片) 14Kg 魷魚圈(2K*包)Q 13包 彩椒(切粗絲) 6Kg 九層塔 0.5Kg 蒜仁 0.5Kg	大四角油豆腐(55g*個)榮L 631個 大四角油豆腐(55g*備)榮L 20個 滷包 5個	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	青江菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	南瓜(中丁) 22Kg 小排骨*米迪M 5Kg 薑絲 0.3Kg		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15日 星期三	白米飯	蠔油豬肉(燴飯)	紫薯球	滷海帶片	高麗菜	味噌海芽湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		前腿肉片*米迪M 48Kg 洋蔥(切絲) 12Kg 三色豆(CAS) 5Kg 紫蠔油(6K*萬家香) 1桶 青蔥(珠) 0.5Kg	紫地瓜球(個) 1262個 紫地瓜球(個)備品 40個 沙拉油(18L*桶) 1桶	海帶片 631片 海帶片(備) 20片 滷包 5個	高麗菜(切片) 48Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 蒜末 0.6Kg	味噌(3K*盒) 2盒 柴魚片(600g/包) 1包 乾海芽 0.5Kg 青蔥(切段) 0.3Kg 薑絲 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16日 星期四	糙米飯	清蒸魚	茶葉蛋	熱炒桂竹筍	有機黑葉白菜(縣)	蘿蔔排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		鯊魚(切片*Q) 631片 鯊魚(切片*Q)備 20片 紫蠔油(6K*萬家香) 1桶 青蔥(切段) 0.6Kg 薑絲 0.6Kg	雞蛋(粒)G 631粒 雞蛋(粒*備品)G 20粒 茶葉蛋滷包(包) 10包 麥香紅茶(60g*包) 10包	桂竹筍(切段) 45Kg 前腿肉絲*米迪M 6Kg 木耳絲 1.2Kg 紅辣椒(兩) 1兩 青蔥(珠) 0.5Kg 蒜仁 0.5Kg	有機黑葉白菜(切斷)欵哥 48Kg 蒜末 0.5Kg	白蘿蔔(中丁) 21Kg 小排骨*米迪M 8Kg 芹菜(珠) 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	631										
11月17日 星期五	白米飯	香滷雞翅	日式築間煮	香腸	炒西蘭花	檸檬愛玉		醣類(g)	主食類	5.3	
		雞翅(CAS)醃 650支	白蘿蔔(中丁) 25Kg 新鮮玉米(切段) 12Kg 杏鮑菇(頭切塊) 9Kg 前腿肉片*米迪M 7Kg 非基改豆皮角(1.8K*袋)N 1袋 柴魚片(600g/包) 1包	香腸 631個 香腸備品 20個	冷凍青花菜(CAS) 55Kg 胡蘿蔔(切片) 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		89.5 脂肪(g) 20.5 蛋白質(g) 30.1 熱量(大卡) 662.9	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 2.6 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：