

# 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第13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	副菜					醣類(g)	主食類	
11月20日 星期一	白米飯	無骨香雞排(100片*片)60g 631片	香菇滷豆腐	鮮脆魷魚	炒小白菜	蘿蔔豚骨湯		醣類(g)	97.5	6
		無骨香雞排(100片*片)60g備 20片	薄豆腐(大丁4.3K)L 10盤	洋蔥(切絲) 26Kg	小白菜(切段) 48Kg	白蘿蔔(中丁) 25Kg		脂肪(g)	20.9	2.8
11月21日 星期二	燕麥飯	沙拉油(18L*桶) 2桶	豬絞肉(粗絞肉*陸) 7Kg	魷魚圈(KG)Q 10Kg	薑絲 0.5Kg	小排骨*米迪M 6Kg		蛋白質(g)	33.1	0
			生香菇(切) 4Kg	生香菇(切) 9Kg	老薑片 0.5Kg	雞蛋(kg)G 6Kg		熱量(大卡)	710.5	0
11月22日 星期三	白油麵(102K)	豬絞肉(絞肉*米迪M 18Kg 蒜末 0.4Kg)	紅蘿蔔炒蛋	蟹黃燒賣(20g*個) 631個	油菜(切段) 48Kg	脆筍絲(醃) 7Kg		脂肪(g)	20.9	1.5
		玉米粒(Q) 12Kg	雞蛋(kg)G 30Kg	蟹黃燒賣(20g*個)備品 20個	蒜末 0.5Kg	金針菇 6Kg		蛋白質(g)	31.4	0
11月23日 星期四	五穀雜糧飯	洋蔥(中丁) 7Kg	胡蘿蔔(切絲) 20Kg	蘋果派(國產) 631條	冷凍青花菜(CAS) 52Kg	前腿肉絲*米迪M 4Kg		熱量(大卡)	710.5	0
		毛豆仁(CAS) 6Kg	青蔥(珠) 1Kg	蘋果派-備品 20條	胡蘿蔔(切片) 3Kg	雞蛋白(kg)G 6Kg		胡蘿蔔(切絲) 2Kg	木耳絲 1.5Kg	青蔥(珠) 0.3Kg
11月24日 星期五	白米飯	碎培根(津谷*CAS) 6Kg	芝麻包	蘋果派(國產) 631條	綠野仙蹤	巧達濃湯		醣類(g)	92.5	5.5
		胡蘿蔔(切片) 3Kg	桂冠芝麻包(30g*粒) 650粒	蘋果派-備品 20條	胡蘿蔔(切片) 3Kg	玉米粒(Q) 6Kg		脂肪(g)	23.6	2.8
11月25日 星期六	白米飯	蕃茄糊(3.2K*可果美) 2罐	蔥燒豬柳	滷黑輪片	木須有機高麗菜	仙草蜜		蛋白質(g)	35.4	0
		蕃茄醬(3L*歐美特) 1罐	豆腐干片*榮洲L 20Kg	大黑輪片(如記CAS) 631條	高麗菜(切片) 48Kg	二砂糖(1Kg*包) 15包		熱量(大卡)	724	0
11月26日 星期日	白米飯	薑末 0.3Kg	青蔥(切段) 0.6Kg	滷包 5個	蒜末 0.4Kg	榨菜肉絲湯		醣類(g)	89.5	5.3
			洋蔥(粗絲) 15Kg	大黑輪片(如記CAS) 備品 20條	木耳絲 2Kg	前腿肉絲*米迪M 5Kg		脂肪(g)	20.5	2.6
11月27日 星期一	白米飯	薑末 0.3Kg	青蔥(切段) 0.6Kg	滷包 5個	蒜末 0.4Kg	榨菜肉絲湯		蛋白質(g)	30.1	0
			洋蔥(粗絲) 15Kg	大黑輪片(如記CAS) 備品 20條	木耳絲 2Kg	前腿肉絲*米迪M 5Kg		熱量(大卡)	662.9	0

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：