

彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第14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						
11月27日 星期一	白米飯	南法燉肉		培根高麗菜		福州丸		蒜香油菜		味噌豆腐湯		糖類(g) 92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5	主食類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5.5
		前腿肉丁*米迪M 45Kg 馬鈴薯(中丁) 23Kg 洋蔥(大丁) 12Kg 胡蘿蔔(中丁) 7Kg 蒜仁 0.5Kg 薑片 0.5Kg	高麗菜(切片) 45Kg 碎培根(津谷*CAS) 6Kg 木耳絲 3Kg 胡蘿蔔(切片) 3Kg 蒜仁 0.6Kg	福州丸(個*CAS) 631個 福州丸(個*備品)CAS 20個 滷包 3個	油菜(切段) 48Kg 蒜末 0.6Kg	洋蔥(中丁) 9Kg 傳統豆腐(大丁尺四)-盤X 6盤 柴魚片(300g/包) 1包 味噌(3K*盒) 1盒								
餐數	631													
11月28日 星期二	高鈣芝麻飯	三杯雞		螞蟻上樹		黃金脆薯		有機荷葉白菜		虱目魚丸湯		糖類(g) 97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	主食類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	6
		胛腿(胛腿丁CAS) 51Kg 杏鮑菇(切塊) 15Kg 蒜仁 0.6Kg 青蔥(切段) 0.5Kg	大白菜(切片) 26Kg 冬粉(Kg*小捆) 9Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 木耳絲 1.2Kg 豆瓣醬(3K*十全) 1桶 素蠔油(6K*萬家香) 1桶	薯條 40Kg 沙拉油(18L*桶) 1桶	有機荷葉白菜*欵哥 48Kg 蒜仁 0.5Kg	小虱目魚丸(Q) 15Kg 芹菜(珠) 0.6Kg								
餐數	631													
11月29日 星期三	白米飯	什錦肉羹		山藥捲		黑椒毛豆莢		韭香豆芽菜		桂冠奶皇包		糖類(g) 90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	主食類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5.5
		肉羹(慶豐) 36Kg 油蔥酥(600g) 2包 大白菜(切片) 33Kg 芹菜(珠) 0.8Kg 金針菇 12Kg 蒜泥 0.6Kg 雞蛋(kg)G 10Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg 脆筍絲(醃) 7Kg 胡蘿蔔(切絲) 5Kg 木耳絲 3Kg 生香菇(切) 2Kg	娘惹山藥捲 631條 娘惹山藥捲(備) 20條 沙拉油(18L*桶) 1桶	毛豆莢(CAS) 28Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0.5Kg 蒜末 0.5Kg	豆芽菜 45Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 韭菜(切段) 1Kg 蒜末 0.5Kg	奶黃包(70g*桂冠) 631個 奶黃包(70g*桂冠)備 20個								
餐數	631													
11月30日 星期四	白米飯	泰式檸檬魚		滷蛋		干片鮮蔬		炒青江菜		玉米蛋花湯		糖類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	主食類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	5.5
		鯊魚(切丁*Q) 60Kg 洋蔥(中丁) 10Kg 檸檬(國產) 8粒 現榨檸檬汁(1000ml) 1瓶 魚露(500g*瓶) 1瓶 蒜末 0.2Kg 紅辣椒 0.1Kg 香菜 0.1Kg	滷蛋(粒) 631個 滷蛋(粒*備品) 20粒 滷包 5個	高麗菜(切片) 33Kg 豆干片*榮洲L 9Kg 前腿肉片*米迪M 6Kg 胡蘿蔔(切片) 5Kg 蒜末 0.5Kg	青江菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	玉米粒(Q) 12Kg 雞蛋(kg)G 9Kg 大骨*米迪M 3Kg 青蔥(珠) 0.5Kg								
餐數	631													
12月1日 星期五	紅藜飯	無骨香雞排		塔香海帶根		咖哩芋芋		高麗菜		冬瓜排骨湯		糖類(g) 100 脂肪(g) 19.5 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 701.5	主食類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 2.4 水果類 0 奶類 0	6
		無骨香雞排(100片*片)60g 631片 無骨香雞排(100片*片)60g備 25片 沙拉油(18L*桶) 2桶	海帶根 40Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 蒜末 0.4Kg 薑絲 0.4Kg 九層塔 0.3Kg	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	高麗菜(切片) 48Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 蒜末 0.5Kg	冬瓜(中丁) 24Kg 小排骨*米迪M 9Kg 薑片 0.3Kg								
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：