

彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第15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					醣類(g)	主食類	
12月4日 星期一	白米飯	豚肉生薑燒	四角細腐	爆汁小籠包	蒜香油菜	和風味噌湯		醣類(g)		5.5
		前腿肉片*米迪M 42Kg 高麗菜(切片) 12Kg 洋蔥(中丁) 8Kg 青蔥(珠) 0.3Kg 薑片 0.3Kg 熟白芝麻 0.2Kg	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	小籠湯包(個*永丞) 631個 小籠湯包(永丞)備 20個	油菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	薄豆腐(小丁4.3K)L 7盤 味噌(3K*盒) 2盒 青蔥(珠) 0.3Kg		脂肪(g) 90 蛋白質(g) 19.4 熱量(大卡) 649	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	631									
12月5日 星期二	紫米飯	義式香料雞	黑米糕捲	花椰燴培根	有機苜蓿白菜	玉米濃湯	履歷豆奶	醣類(g)		5.5
		骨髓(骨髓丁CAS) 51Kg 洋蔥(中丁) 10Kg 彩椒(大丁) 6Kg 義大利香料(130g)分裝 1包 青蔥(切段) 0.5Kg	黑米糕捲(個) 631個 黑米糕捲(個*備品) 20個 沙拉油1桶	冷凍青花菜(CAS) 35Kg 碎培根(津谷*CAS) 6Kg 胡蘿蔔(切片) 4Kg 青蔥(切段) 0.4Kg	有機苜蓿白菜(切段*軟哥) 48Kg 蒜末 0.5Kg	馬鈴薯(小丁) 13Kg 雞蛋(kg)G 9Kg 玉米粒(Q) 7Kg 洋蔥(小丁) 7Kg 玉米濃湯粉(1K) 3包 胡蘿蔔(小丁) 2Kg		脂肪(g) 102 蛋白質(g) 23.4 熱量(大卡) 765	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 1	
餐數	631									
12月6日 星期三	白米飯	高麗菜飯	海苔鮭魚燒	熱炒桂竹筍	炒青江菜	結頭排骨湯		醣類(g)		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(珠) 0.5Kg 乾香菇絲(Kg) 0.4Kg 蝦米(冬蝦) 0.3Kg	鮭魚丸(個*CAS) 631個 鮭魚丸(個*備*CAS) 20個 海苔粉(300g*包)北斗 1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	青江菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	結頭菜(中丁) 24Kg 小排骨*米迪M 9Kg 薑片 0.3Kg		脂肪(g) 90 蛋白質(g) 20.6 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									
12月7日 星期四	糙米飯	九揚魚排	打拋豬肉	銀芽拌肉絲	蒜香高麗菜	鮮美海帶芽湯		醣類(g)		5.5
		虱目魚排(Q*九揚*60g) 631片 虱目魚排(Q*九揚*60g)備 20片 沙拉油2桶 香辣胡椒鹽1盒	豬絞肉(絞肉*米迪)M 21Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 9Kg 洋蔥(中丁) 8Kg 泰式酸甜醬(810g*罐) 6罐 青蔥(珠) 0.5Kg 九層塔(去梗) 0.3Kg	豆芽菜 33Kg 前腿肉絲*米迪M 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 4Kg 木耳絲 3Kg 蒜末 0.6Kg	高麗菜(切片) 48Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 蒜末 0.5Kg	雞蛋(kg)G 9Kg 乾海芽 0.8Kg 薑絲 0.5Kg		脂肪(g) 92.5 蛋白質(g) 23.6 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									
12月8日 星期五	白米飯	瓜仔肉燥	紅蘿蔔炒蛋	翡翠燒賣	炒大陸妹	酸辣湯		醣類(g)		5.2
		豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 45Kg 碎瓜 12Kg 青蔥(珠) 1Kg	雞蛋(kg)G 30Kg 胡蘿蔔(切絲) 20Kg 青蔥(珠) 1Kg	翡翠燒賣(20g*個) 631個 翡翠燒賣(20g*個)備品 20個	大陸妹(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	脆筍絲(醃) 7Kg 金針菇 6Kg 雞蛋(kg)G 6Kg 前腿肉絲*米迪M 4Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 木耳絲 1.5Kg 青蔥(珠) 0.3Kg 板豆腐		脂肪(g) 88 蛋白質(g) 22.1 熱量(大卡) 690.1	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.5 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新鮮豬肉

製表日期:

營養師：

午餐執秘：

校長：