

彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第16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	
12月11日 星期一	芝麻飯	蠔油貴妃雞	壽喜燒	清蒸肉圓	油菜	結頭排骨湯		醣類(g)	90	5.5
		骨髓(骨髓丁CAS) 48Kg 馬鈴薯(中丁) 7Kg 鴻喜菇 3Kg 素蠔油(6K*萬家香) 1桶 青蔥(切段) 0.4Kg	大白菜(切片) 32Kg 洋蔥(切絲) 6Kg 前腿肉片*米迪M 5Kg 金針菇 3Kg 柴魚片(300g/包) 1包 青蔥 0.5Kg	肉圓(50g*奇津) 631個 肉圓(50g*備品*奇津) 20個	油菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	結頭菜(中丁) 26Kg 中骨*陸輝 6Kg 芹菜(珠) 0.5Kg		脂肪(g)	19.4	2.3
餐數	631							蛋白質(g)	28.6	0
								熱量(大卡)	649	0
12月12日 星期二	白米飯	高昇排骨	三杯魷魚圈	蒜蓉蘿蔔糕	炒青江菜	玉米蛋花湯		醣類(g)	90	5.5
		小排骨*米迪M 30Kg 軟骨丁*陸輝 24Kg 洋蔥(中丁) 9Kg 彩椒(中丁) 6Kg 素蠔油(6K*萬家香) 1桶	豆干片*榮洲L 24Kg 杏鮑菇(頭切片) 12Kg 魷魚圈(2K*包) 8包 彩椒(切粗絲) 6Kg 九層塔 0.5Kg 蒜仁 0.5Kg	蘿蔔糕(50g*50片)小 631片 蘿蔔糕(50g*50片*備品)小 20片 蒜末 0.3Kg	青江菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	玉米粒(Q) 9Kg 雞蛋(kg)G 9Kg 大骨*米迪M 6Kg 青蔥(珠) 0.5Kg		脂肪(g)	20.6	2.7
餐數	631							蛋白質(g)	31.4	0
								熱量(大卡)	671	0
12月13日 星期三	白米飯	什錦肉羹	無骨香雞排	芝麻包	胡麻有機豆芽菜	滷海帶片		醣類(g)	90	5.5
		肉羹(暖豐) 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	無骨香雞排(100片*片)60g 631片 無骨香雞排(100片*片)60g備 20片 沙拉油(18L*桶) 2桶	桂冠芝麻包(30g*粒) 631粒 桂冠芝麻包(30g*粒)備品 20粒	有機豆芽菜 42Kg 胡麻醬(1K*罐) 3罐 胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg 蒜末 0.3Kg	海帶片 631片 海帶片(備) 20片 滷包 5個		脂肪(g)	20.6	2.7
餐數	631							蛋白質(g)	31.4	0
								熱量(大卡)	671	0
12月14日 星期四	小米飯	香酥魚丁	四色咖哩	鐵板肉絲	綠野仙蹤	紅豆紫米湯		醣類(g)	92.5	5.5
		鯊魚(切丁*Q)包冰 88Kg 沙拉油(18L*桶) 2桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	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) 35Kg 前腿肉絲*米迪M 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 4Kg 木耳絲 3Kg	冷凍青花菜(CAS) 50Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 蒜末 0.5Kg	二砂糖(1Kg*包) 15包 紅豆(覆歷) 12Kg 紫米 3Kg		脂肪(g)	23.6	3.2
餐數	631							蛋白質(g)	35.4	0
								熱量(大卡)	724	0
12月15日 星期五	白米飯	飄香肉燥	野菜燒丸子	塔香海茸	大陸妹	海芽蛋花湯		醣類(g)	92.5	5.5
		豬絞肉(絞肉*陸輝) 42Kg 豆干丁*榮洲L 12Kg 碎瓜 6Kg 油蔥酥(600g) 1包 青蔥 0.6Kg 蒜末 0.5Kg	獅子頭(30g*CAS) 650個 大白菜(剖半) 27Kg 胡蘿蔔(切絲) 4Kg 木耳絲 3Kg 毛豆仁(CAS) 2Kg	海茸(切小段) 45Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 蒜末 0.4Kg 薑絲 0.4Kg 九層塔 0.3Kg	大陸妹(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	雞蛋(kg)G 9Kg 大骨*米迪M 3Kg 青蔥(珠) 0.4Kg 乾海芽 0.4Kg		脂肪(g)	22.1	3.2
餐數	631							蛋白質(g)	35.4	0
								熱量(大卡)	710.5	0

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：