

# 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第18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		
12月25日 星期一	白米飯	三杯雞	彩繪鮮枝捲	野菇豆腐鍋	木須花椰	榨菜肉絲湯		醣類(g)	主食類	5.3
		骨髓(骨髓丁CAS) 51Kg 杏鮑菇(頭切塊) 15Kg 青蔥(珠) 0.5Kg 薑片 0.3Kg	花枝卷(30g*源CAS) 650個 沙拉油(18L*桶) 2桶	粗豆腐(小丁尺四*5K)L 9盤 生香菇(切) 8.5Kg 青蔥(珠) 0.3Kg 蒜末 0.2Kg	冷凍青花菜(CAS) 50Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 木耳絲 1Kg 蒜末 0.5Kg	榨菜絲(醃) 14Kg 前腿肉絲*米迪M 5Kg 薑絲 0.5Kg		90.5 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 31.7 熱量(大卡) 683.2	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.2 油脂類 2.7 水果類 0 奶類 0	
餐數	631									
12月26日 星期二	五穀飯	粟米蒸肉餅	紅蘿蔔炒蛋	海苔魷魚燒	有機包心白菜	和風味噌湯		醣類(g)	主食類	5.3
		豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 35Kg 魚漿 12Kg 碎瓜 9Kg 青蔥(珠) 0.5Kg 蒜末 0.5Kg	雞蛋(kg)G 30Kg 胡蘿蔔(切絲) 20Kg 青蔥(珠) 1Kg	魷魚丸(個*CAS) 631個 魷魚丸(個*備*CAS) 15個 海苔粉(300g*包)北斗 1包	有機包心白菜(切片*桃) 48Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 木耳絲 1Kg 蒜仁 0.5Kg	薄豆腐(小丁4.3K)L 7盤 味噌(3K*盒) 2盒 青蔥(珠) 0.3Kg		90.5 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 31.7 熱量(大卡) 683.2	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.2 油脂類 2.7 水果類 0 奶類 0	
餐數	631									
12月27日 星期三	白米飯	咖哩肉丁	古早味地瓜椪	香滷獅子頭	川燙大陸妹	鮮美海芽湯		醣類(g)	主食類	5
		前腿肉丁*米迪M 42Kg 馬鈴薯(中丁) 12Kg 洋蔥(大丁) 8Kg 胡蘿蔔(中丁) 6Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 1盒	地瓜椪(個*強) 650個 地瓜椪(個*強)備 20個	獅子頭(30g*CAS) 631個 獅子頭(30g*CAS)備 20個 滷包 3個	大陸妹(切段) 48Kg 蒜仁 0.5Kg	雞蛋(kg)G 9Kg 乾海芽 0.6Kg 薑絲 0.4Kg		85 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 658	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2 油脂類 2.7 水果類 0 奶類 0	
餐數	631									
12月28日 星期四	糙米飯	香酥魚丁	砂鍋白菜	香腸	蒜香菠菜	傳香肉骨茶		醣類(g)	主食類	6
		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	大白菜(切片) 33Kg 金針菇 6Kg 前腿肉絲*陸輝 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg 非基改豆皮(1.8K*袋)N 1袋 蒜末 0.4Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2Kg 蝦米(冬蝦) 0.2Kg	香腸(CAS*條) 631條 香腸(CAS*條)備 20條	菠菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	白蘿蔔(中丁) 18Kg 肉骨茶包 10包 小排骨*米迪M 9Kg 老薑片 0.3Kg 蒜仁 0.3Kg		97.5 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 29.6 熱量(大卡) 683	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29日 星期五	白米飯	洋芋燒肉	嫩炒海帶根	四角細腐	蒜香高麗菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		前腿肉丁*米迪M 42Kg 馬鈴薯(中丁) 15Kg 胡蘿蔔(中丁) 6Kg 青蔥(切段) 0.5Kg 薑片 0.3Kg	海帶根 33Kg 前腿肉絲*米迪M 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 薑絲 0.5Kg 紅辣椒 0.1Kg	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 3個	高麗菜(切片) 48Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 蒜末 0.5Kg	冬瓜(大丁) 20Kg 小排骨*米迪M 6Kg 薑絲 0.3Kg		91.5 脂肪(g) 21.9 蛋白質(g) 32.4 熱量(大卡) 692.7	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.8 油脂類 2.7 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: