

0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第3週午餐菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2 月 26 日 星期 一	白 米 飯 (632+15素)	西西里雞翅	田園咖哩	蕃茄炒蛋	炒油菜	味噌鮮菇湯		熱量： 735大卡 醣類： 102.1 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 34.4 g
		西西里烤翅(CAS) 632 支 西西里烤翅(CAS)滿 30 支	洋芋(切中丁) 30 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 9 公斤 洋蔥(切中丁) 9 公斤 絞肉香里 9 公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 1 盒	蛋(春明) 36 公斤 蕃茄(切中丁) 18 公斤 蔥花 1 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐	油菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌(K) 6 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 洋蔥(切小丁) 3 公斤 海帶芽(乾) 0.5 公斤 蔥花 0.5 公斤		
餐數 647	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份							
2 月 27 日 星期 二	燕 麥 飯 (燕麥6K)	豆輪滷肉	桂竹筍炒肉絲	滷福州丸	炒蚵白菜	紫菜蛋花湯		熱量： 733大卡 醣類： 106.1 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 35.1 g
		瘦肉丁香里 48 公斤 菜頭(切大丁) 15 公斤 小豆輪(K) 4 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(切段) 0.5 公斤	熟桂竹筍(切淨重) 38 公斤 肉絲香里 9 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥花 0.5 公斤 新鮮辣椒 0.1 公斤	福州丸(CAS)(粒) 632 粒 福州丸(CAS)備品 30 粒 滷包小磨坊(30g)(小包) 6 包	蚵白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	蛋(春明) 9 公斤 紫菜 0.6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數 647	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
2 月 29 日 星期 四	紫 米 飯 (紫米6K)	蒲燒鮭魚	洋蔥炒鹹豬肉	府城蝦捲(*1)	炒青江菜	酸辣湯		熱量： 774大卡 醣類： 101.8 g 脂肪： 21.1 g 蛋白質： 34.5 g
		蒲燒鮭魚(45g)(QR) 632 片 蒲燒鮭魚(45g)備品(QR) 30 片 玻璃紙(包)50入 1 包 筍干(切-先送-醃漬品) 18 公斤	洋蔥(切粗絲) 28 公斤 豆芽菜 12 公斤 鹹豬肉絲-不要辣 12 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 蔥(切段) 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	蝦捲(CAS)(30G) 635 條 蝦捲(CAS)(30G)備品 30 條 沙拉油(18L)桶 1 桶	青江菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	肉絲香里 6 公斤 蛋(春明) 6 公斤 豆腐非蒸(切中丁)(4.5K) 4 板 金針菇(QR) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
餐數 647	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
3 月 1 日 星期 五	白 米 飯	東坡扣肉	滷雞蛋	黃瓜燴什錦	炒有機皺葉白菜	虱目魚丸湯		熱量： 722大卡 醣類： 103.6 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 39.8 g
		肉丁香里 48 公斤 筍干(切) 18 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤	滷雞蛋(國產:台灣) 632 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 30 個 滷包小磨坊(30g)(小包) 6 包	大黃瓜(切片) 40 公斤 肉絲香里 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 金針菇(QR) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	有機皺葉白菜(國產:台灣)(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	虱目魚丸(CAS) 15 公斤 芹菜(末) 0.5 公斤		
餐數 647	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業股份有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2024/1/12 12:20

營養師：

午餐秘書：

校長：