

0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第6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
3月18日 星期一	白米飯 (632+15素)	香菇瓜仔雞	脆炒蘿蔔絲	燒賣(*1)	炒高麗菜	玉米蛋花湯		熱量： 724大卡 醣類： 102.1 g 脂肪： 20.0 g 蛋白質： 34.8 g
		骨腿丁(CAS) 54 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 6 公斤 花瓜罐(3K)(醃漬品) 2 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	菜頭(切粗絲) 40 公斤 肉絲香里 9 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 冬蝦 0.1 公斤	鮮肉燒賣(或蛋-瘦豬桂味) 632 個 鮮肉燒賣(或蛋-瘦豬桂味) 30 個	高麗菜(切實重) 55 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	玉米粒(QR-K) 9 公斤 蛋(春明) 9 公斤 蔥花 0.5 公斤		
餐數	647	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
3月19日 星期二	十穀米飯	紅燒鮭魚片	洋蔥炒鹹豬肉	蕃茄炒蛋	炒油菜	冬瓜排骨湯		熱量： 748大卡 醣類： 100.1 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 36.9 g
		生鮮鮭魚片(QR)(60g) 632 片 生鮮鮭魚片(QR)(備品)(60g) 30 片 玻璃紙(包)50入 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 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	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	冬瓜(切大丁) 21 公斤 小排骨(肉)香里 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:3.5份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
3月20日 星期三	白油麵 (108K)(燕麥先送6K)	鮮蔬炒肉絲	偽東山滷味	香酥芋丸(*1)	炒蚵白菜	酸辣湯		熱量： 729大卡 醣類： 100.5 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 31.8 g
		肉絲香里 24 公斤 豆芽菜 21 公斤 洋蔥(切絲) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 韭菜(切段) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包	小豆干(1/4非蒸改) 24 公斤 黑輪條(小)(如記) 12 公斤 海帶結 8 公斤 滷包小磨坊(30gX小包) 6 包 薑片(0.3K) 1 包	芋丸(pc) 632 個 芋丸(pc-備品) 30 個 沙拉油(18L)桶 1 桶	蚵白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	肉絲香里 6 公斤 蛋(春明) 6 公斤 豆腐非蒸改(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:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
3月21日 星期四	燕麥飯	滷雞腿	麻婆豆腐	什錦白菜	炒青江菜	榨菜肉絲湯		熱量： 755大卡 醣類： 102.8 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 34.2 g
		雞腿(6)(QR) 632 支 雞腿(6)(QR)備品 30 支 滷包小磨坊(30gX小包) 6 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	豆腐非蒸改(切中丁)(4.5K) 12 板 絞肉香里 6 公斤 萬家香素蠔油(6L) 1 桶 蔥花 1 公斤	大白菜(切實重) 45 公斤 肉絲香里 9 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	青江菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	榨菜絲-不辣 12 公斤 肉絲香里 3 公斤 金針菇(QR) 3 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:3.2份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
3月22日 星期五	白米飯	壽喜燒肉片	鮮菇拌青花	菜脯蛋	炒有機青菜	味噌海芽湯		熱量： 744大卡 醣類： 102.4 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 31.5 g
		肉片香里 48 公斤 洋蔥(切粗絲) 15 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 壽喜燒醬(1.8K瓶) 2 瓶 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 55 公斤 美白菇(QR) 6 公斤 鴻喜菇(QR) 3 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	蛋(春明) 42 公斤 碎脯(細)12k/箱 1 箱 蔥花 1 公斤	有機青菜(或紅X影切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌(K) 6 公斤 洋蔥(切小丁) 6 公斤 海帶芽(乾)(販賣日期) 0.6 公斤 蔥花 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:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4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

2024/2/15 9:55

營養師：

午餐秘書：

校長：