

0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第4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4日 星期一	白米飯 (632+15素)	海南雞	肉末燴豆腐	小人蔘炒蛋	炒高麗菜	冬瓜排骨湯		熱量： 743大卡 醣類： 102.7 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 38.1 g
		骨髓丁(CAS) 54 公斤 杏鮑菇A(切中丁) 12 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑絲0.6K/包 1 包 香菜150g/把 1 把	豆腐非高次(切中丁)4.5K 12 板 絞肉香里 6 公斤 蔥花 1 公斤	蛋(春明) 36 公斤 紅蘿蔔(切絲) 18 公斤 蔥花 1 公斤	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	冬瓜(切大丁) 21 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		
餐數	647	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8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5日 星期二	小米飯 (小米6K)	馬鈴薯燉肉	西芹炒黑輪	玉米三色	炒油菜	海芽蛋花湯		熱量： 761大卡 醣類： 108.5 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 32.8 g
		肉丁香里 48 公斤 洋芋(切大丁) 15 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤	西芹菜(切片) 24 公斤 黑輪(切片)(CAS)正品 21 公斤 袖珍菇(QR) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 紅蘿蔔(切片) 1 公斤	玉米粒(QR-K) 30 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 絞肉香里 6 公斤	油菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 日月潭茶葉蛋 蛋(茶)(pc) 647 個 蛋(茶)(pc-備品) 30 個 紅茶包小(標示日期) 12 包 濾包小(30gX小包) 6 包	蛋(春明) 9 公斤 海帶芽(乾) 0.6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
餐數	647	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
3月6日 星期三	紅麵線 (30K)	肉羹麵線	日月潭茶葉蛋	金絲捲	炒蚵白菜	茶香滷豆干		熱量： 743大卡 醣類： 103.7 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 30.5 g
		肉絲香里 27 公斤 脆筍絲 12 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包 蝦米 0.6公斤, 香菇絲 0.6公斤	蛋(茶)(pc) 647 個 蛋(茶)(pc-備品) 30 個 紅茶包小(標示日期) 12 包 濾包小(30gX小包) 6 包 *材料先送 -	金絲捲(大贏家40G) 632 個 金絲捲(大贏家40G)備品 30 個	蚵白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	小豆干(2.5cm)榮洲 50 公斤 濾包小(30gX小包) 6 包 紅茶包小 6 包 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:2.3份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
3月7日 星期四	五穀米飯 (6K)	紅燒魚片	打拋肉醬	燒賣(*1)	炒青江菜	菜頭排骨湯		熱量： 727大卡 醣類： 101.2 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 35.6 g
		水魚魚片(7-8)(QR)(pc) 632 片 水魚魚片(7-8)備品(QR)(pc) 30 片 萬家香素蠔油(6L) 1 桶 蔥花 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	小小豆干丁(榮洲) 18 公斤 絞肉香里 15 公斤 洋蔥(切小丁) 6 公斤 蕃茄(切小丁) 6 公斤 九層塔 0.3 公斤	鮮肉燒賣(國產-慶隆佳味) 632 個 鮮肉燒賣(國產-慶隆佳味)備品 30 個	青江菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	菜頭(切中丁) 21 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤 香菜(150g/把) 1 把		
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:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
3月8日 星期五	白米飯	飄香肉燥	麥克雞塊(*2)	培根燴白菜	炒有機青菜	味噌豆腐湯		熱量： 764大卡 醣類： 102.1 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 32.5 g
		瘦紋肉粗(1比9)香里 45 公斤 碎瓜 12 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤	麥克雞塊(CAS)(K) 33 公斤 沙拉油(18L) 1 桶 *1K=40片	大白菜(切實重) 45 公斤 碎培根(國產)立大(台灣) 9 公斤 洋蔥(切大丁) 6 公斤 肉絲香里 6 公斤	有機青菜(高級)(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌(K) 6 公斤 豆腐非高次(切中丁)4.5K 6 板 蔥花 1 公斤		
餐數	647	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3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

營養師： _____ 午餐秘書： _____ 校長： _____ 2024/2/15 9:53