

# 0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第5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11日 星期一	白米飯 (632+15素)	南瓜滷肉	滷獅子頭	洋蔥炒蛋	炒油菜	鮮菇肉絲湯	履歷豆奶 (獎勵金647+10備)	熱量： 828大卡 醣類： 110.4 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 41.8 g
		肉丁香里 48 公斤 南瓜(切大丁) 18 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	獅子頭(CAS)(粒) 632 粒 獅子頭(CAS)(粒)備品 30 粒	蛋(春明) 36 公斤 洋蔥(切絲) 20 公斤 蔥花 1 公斤	油菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	金針菇(QR) 12 公斤 肉絲香里 6 公斤 木耳(切絲) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤		
餐數	647	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2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12日 星期二	糙米飯 (6K)	麻油鴨	炸黃金球(*2)	肉香芽菜	炒青江菜	冬瓜粉圓湯		熱量： 763大卡 醣類： 114.2 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 30.5 g
		鴨丁(有肉)QR 54 公斤 杏鮑菇A(切中丁) 12 公斤 胡麻油(3L)福壽 1 瓶 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	黃金球(K)(3K)(160粒) 27 公斤 沙拉油(18L) 1 桶	豆芽菜 25 公斤 肉絲香里 12 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 袖珍菇(QR) 3 公斤 韭菜(切段) 3 公斤	青江菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	大粉圓 18 公斤 冬瓜塊小(0.6K) 15 塊 二砂台糖(1K/包) 6 包		
餐數	647	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
3月13日 星期三	白米飯 (紫米先送6K)	香菇雞肉粥	清蒸小肉圓	蜜汁豆干	炒蚵白菜	蒸奶皇包(小)		熱量： 728大卡 醣類： 102.8 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 32.4 g
		清雞肉丁(QR)(小丁) 21 公斤 高麗菜(切細絲) 18 公斤 玉米粒(QR-K) 9 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 5 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 香菇絲 0.6公斤, 蔥花 0.5公斤	水晶肉圓 632 粒 水晶肉圓(備品) 30 粒 蒜泥(0.6K/包) 1 包 醬油膏(6L) 1 桶	油包小薯粉(30g)(小包) 6 包 非蒸熟豆干(大丁菜脯K) 5 公斤 白芝麻(熟) 0.3 公斤 八角(K) 0.2 公斤	蚵白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	奶皇包小(奇美30g) 632 個 奶皇包小(奇美30g)備品 30 個		
餐數	647	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						
3月14日 星期四	紫米飯	香酥魚排	三杯百頁	田園洋芋	炒高麗菜	虱目魚丸湯		熱量： 765大卡 醣類： 108.3 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 36.4 g
		虱目魚排(60g)(QR)片 632 片 虱目魚排(60g)備品(QR) 30 片 沙拉油(18L)桶 2 桶	百頁丁(中丁)蔡洲 24 公斤 杏鮑菇A(切中丁) 21 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.3 公斤	洋芋(切中丁) 25 公斤 玉米粒(QR-K) 12 公斤 絞肉香里 6 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3 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	虱目魚丸(CAS) 15 公斤 芹菜(末) 0.6 公斤		
餐數	647	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
3月15日 星期五	白米飯	桂竹筍滷肉	蕃茄蛋豆腐	香腸	炒有機青菜	結頭菜排骨湯		熱量： 736大卡 醣類： 103.5 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 34.8 g
		肉丁香里 48 公斤 熟桂竹筍 21 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤	蛋(春明) 20 公斤 蕃茄(切丁) 15 公斤 豆腐(非蒸熟切中丁)(4-5K) 4 板 蔥花 1 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐	香腸(CAS)-條 632 條 香腸(CAS)備品-條 30 條 沙拉油(18L)桶 1 桶	有機青菜(南莊)(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	結頭菜(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:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.1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

2024/2/15 9:55

營養師：

午餐秘書：

校長：