

# 0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第7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25日 星期一	白米飯 (632+15素)	家鄉肉燥	滑嫩蒸蛋	香腸	炒高麗菜	虱目魚丸湯		熱量： 726大卡 醣類： 100.8 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 38.7 g
		瘦絞肉粗(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	蛋(春明) 42 公斤 玻璃紙 30 張 三色豆(CAS-1k/包) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包	香腸(CAS)-條 632 條 香腸(CAS)/備品-條 30 條 沙拉油(18L)桶 1 桶	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) 0.5 公斤		
餐數	647	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
3月26日 星期二	小米飯 (小米6K)	薑母燒雞	香炒海帶根	地瓜薯條(炸)	炒油菜	酸辣湯		熱量： 773大卡 醣類： 108.5 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 30.3 g
		骨髓丁(CAS) 54 公斤 高麗菜(切實重) 12 公斤 袖珍菇(QR) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	海帶根(切) 40 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.3 公斤	地瓜薯條 42 公斤 沙拉油(18L)桶 1 桶 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 瀨包小磨坊(30g/小包) 6 包	油菜(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:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
3月27日 星期三	白米飯 (糙米先送6K)	培根肉絲炒飯	日月潭茶葉蛋	拌毛豆莢	炒蚵白菜	玉米濃湯		熱量： 749大卡 醣類： 101.9 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 35.7 g
		肉絲香里 24 公斤 玉米粒(QR-K) 12 公斤 冷凍毛豆仁(包)1K 6 包 洋蔥(切小丁) 6 公斤 碎培根(黑橋牌) 6 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包,蔥花 1公斤	蛋(茶)(pc) 647 個 蛋(茶)(pc-備品) 30 個 紅茶包小(標示日期) 12 包 瀨包小磨坊(30g/小包) 6 包 *材料先送	毛豆莢冷凍(CAS) 40 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 黑胡椒粒(小)(300g) 1 罐	蚵白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	玉米粒(QR-K) 10 公斤 蛋(春明) 6 公斤 洋芋(切小丁) 3 公斤 洋蔥(切大丁) 3 公斤 玉米濃湯粉小磨坊(1K) 3 包 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 玉米醬牛(大-3K) 2 罐		
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:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
3月28日 星期四	糙米飯 (6K)	香酥旗魚排	田園咖哩	蜜汁杏鮑菇	炒青江菜	檸檬愛玉		熱量： 755大卡 醣類： 108.4 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 37.0 g
		旗魚排(QR)安 632 片 旗魚排(QR)安/備品 30 片 沙拉油(18L)桶 2 桶	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	非蒸改黑豆干(大丁)菜麻K) 30 公斤 杏鮑菇A(切塊) 21 公斤 瀨包小磨坊(30g/小包) 6 包 白芝麻(熟) 0.3 公斤	青江菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	二砂台糖(1K/包) 12 包 愛玉(5K/桶) 10 桶 新鮮檸檬汁(1L) 2 罐 檸檬 1 公斤		
餐數	647	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.5份						
3月29日 星期五	白米飯	蔥爆豬柳	滷三角油腐	培根高麗菜	炒有機青菜	結頭菜排骨湯		熱量： 739大卡 醣類： 102.5 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 32.3 g
		豬柳香里 48 公斤 洋蔥(切粗絲) 18 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤	三角油豆腐(大-pc)菜洲 632 個 三角油豆腐(大-pc)備品)菜洲 30 個 瀨包小磨坊(30g/小包) 6 包	高麗菜(切片實重) 24 公斤 非蒸改豆干片(菜洲) 18 公斤 碎培根(國產)立大(台灣) 6 公斤 美白菇(QR) 6 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	有機青菜(兩級)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:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2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 9:57

營養師：

午餐秘書：

校長：