

0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第9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
4月8日 星期一	白米飯 (632+15素)	香菇燒雞	南瓜滑蛋	炒海帶根	炒高麗菜	鮮菇肉絲湯		熱量： 733大卡 醣類： 103.1 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 33.3 g
		胛腿丁(CAS) 54 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 10 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	蛋(春明) 36 公斤 南瓜(切絲) 18 公斤 蔥花 1 公斤	海帶根 30 公斤 肉絲香里 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.3 公斤 新鮮辣椒 0.1 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	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:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
4月9日 星期二	十穀米飯	冬瓜滷肉	燒賣(*1)	滷福州丸(*1)	炒履歷青江菜	榨菜肉絲湯		熱量： 724大卡 醣類： 102.2 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 39.0 g
		肉丁香里 48 公斤 冬瓜(切大丁) 18 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 0.5 公斤	鮮肉燒賣(國產:慶福佳味) 632 個 鮮肉燒賣(國產:慶福佳味) 30 個	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	履歷青江菜(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 6 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:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份							
4月10日 星期三	白米飯	肉絲炒飯	滷雞蛋	柴香關東煮	炒履歷蚵白菜	桂竹筍排骨湯		熱量： 748大卡 醣類： 105.7 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 28.2 g
		肉絲香里 24 公斤 玉米粒(QR-K) 15 公斤 洋蔥(切小丁) 9 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 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	百頁丸(中丁)榮洲 21 公斤 菜頭(切大丁) 10 公斤 貢丸(小)(國產) 9 公斤 黑輪條(小)(如記) 9 公斤 柴魚片大(600g) 1 包 非基改豆皮卷(1.8K/包) 1 包	履歷蚵白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	熟桂竹筍(切) 21 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤 薑片(0.3K) 1 包		
餐數 647	全穀雜糧類:4.8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:2.5份							
4月11日 星期四	糙米飯(6K)	香酥旗魚排	麻婆豆腐	滷黑輪條(*1)	炒履歷油菜	菜頭排骨湯		熱量： 744大卡 醣類： 100.2 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 38.1 g
		旗魚排(QR)安 632 片 旗魚排(QR)(安)備品 50 片 沙拉油(18L)桶 2 桶	豆腐(非基改切中丁)(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	黑輪條(大)(CAS)-條 632 條 黑輪條(大)(CAS)備品-條 30 條 滷包小磨坊(30g)(小包) 6 包	履歷油菜(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:3.6份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
4月12日 星期五	白米飯	飄香肉燥	肉香芽菜	滷獅子頭	炒有機小松菜	古早味粉圓湯		熱量： 758大卡 醣類： 108.2 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 32.3 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	豆芽菜 25 公斤 肉絲香里 15 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 袖珍菇(QR) 3 公斤 韭菜(切段) 3 公斤	獅子頭(CAS)(粒) 632 粒 獅子頭(CAS)(粒)備品 30 粒	有機小松菜(尚旺-乾)切 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	大粉圓 21 公斤 冬瓜塊小(0.6K) 15 塊		
餐數 647	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.6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

2024/3/18 8:24

營養師：

午餐秘書：

校長：