

0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第12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29日 星期一	白米飯 (632+15素)	南瓜滷肉	洋蔥炒蛋	黃瓜燴什錦	炒履歷青江菜	鮮菇肉絲湯		熱量： 703大卡 醣類： 98.3 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 32.0 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	蛋(春明) 36 公斤 洋蔥(切絲) 20 公斤 蔥花 1 公斤	大黃瓜(切片) 40 公斤 肉絲香里 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 金針菇(QR) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	履歷青江菜(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:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
4月30日 星期二	五穀米飯 (五穀米6K)	蔥燒水晶雞	紅燒彩頭	肉香芽菜	炒履歷蚵白菜	虱目魚丸湯		熱量： 738大卡 醣類： 101.1 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 34.2 g
		骨髓丁(CAS) 54 公斤 洋蔥(切中丁) 12 公斤 鴻喜菇(QR) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤	菜頭(切中丁) 25 公斤 非基改四角油蔴丁(蒜油) 12 公斤 肉絲香里 9 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤	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	履歷白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(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:3.1份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
5月1日 星期三	白米飯	洋芋燻肉	滷水晶餃(*1)	茶香黑豆干	炒履歷油菜	酸辣湯		熱量： 735大卡 醣類： 103.1 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 28.2 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	水晶餃(3K/包)約110粒 6 包 滷包小饅頭(30g/小包) 6 包	非基改黑豆干(大丁)茶燻(K) 50 公斤 紅茶包小(標示日期) 12 包 滷包小饅頭(30g/小包) 6 包 白芝麻(熟) 0.3 公斤	履歷油菜(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 豆腐非基改切中丁(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:3.9份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
5月2日 星期四	小米飯 (小米6K)	香酥魚丁	田園四色	炒海帶根	炒高麗菜	玉米蛋花湯		熱量： 775大卡 醣類： 105.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 32.8 g
		鮪魚丁(QR)(K) 80 公斤 蕃薯粉(K) 6 公斤 沙拉油(18L) 2 桶	洋芋(切中丁) 35 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 絞肉香里 6 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	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:5.3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						
5月3日 星期五	白米飯	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	桂竹筍炒肉絲	炒有機味美菜	菜頭排骨湯		熱量： 708大卡 醣類： 100.0 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 34.3 g
		骨髓丁(CAS) 54 公斤 杏鮑菇A(切中丁) 12 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.5 公斤	蛋(春明) 36 公斤 紅蘿蔔(切絲) 18 公斤 蔥花 1 公斤	熟桂竹筍(切)淨重 38 公斤 肉絲香里 9 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥花 0.5 公斤 新鮮辣椒 0.1 公斤	有機味美菜(尚莊-翠)切 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:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:2.3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

2024/4/15 9:10

營養師：

午餐秘書：

校長：

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上述食材過敏者請注意。