

0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第14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
5月13日 星期一	白米飯 (632+15素)	無骨雞排	豆輪肉燥	炒海帶根	炒履歷青江菜	黃瓜排骨湯	履歷豆奶 (獎勵金647+10備)	熱量： 810大卡 醣類： 117.3 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 40.4 g
		非骨香雞排(60g)(國產香里) 632片 非骨香雞排(60g)(國產香里) 30片 沙拉油(18L)桶 2桶	瘦絞肉粗(1比9)香里 24公斤 非基改小豆干(菜洲) 12公斤 碎瓜 6公斤 碎豆輪 6公斤 油蔥酥(大-600g) 1包 碎蒜(0.6K/包) 1包 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	履歷青江菜(切實重) 55公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	大黃瓜(切大丁) 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:4.3份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
5月14日 星期二	五穀米飯 (五穀米6K)	馬鈴薯紅燒肉	海鮮拌青花	滑嫩蒸蛋	炒履歷蚵白菜	榨菜肉絲湯		熱量： 743大卡 醣類： 113.0 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 33.8 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	冷凍綠花椰菜(CAS) 50公斤 新鮮魷魚圈(CAS) 10公斤 紅蘿蔔(切片) 3公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	蛋(春明) 42公斤 玻璃紙 30張 素魚板絲 6公斤 油蔥酥(大-600g) 1包	履歷蚵白菜(切實重) 55公斤 薑絲(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:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2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15日 星期三	白米飯	洋蔥肉片	醬燒豆腐	黑糖小饅頭(*1)	炒履歷油菜	菜頭排骨湯		熱量： 743大卡 醣類： 103.8 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 32.2 g
		肉片香里 48公斤 洋蔥(切大丁) 18公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 1把	豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 12板 絞肉香里 6公斤 照燒醬(3K瓶) 1瓶 蔥花 1公斤	黑糖饅頭小(奇笑)(40)入包 18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:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份							
5月16日 星期四	燕麥飯 (燕麥6K)	紅燒魚片	冬瓜燒肉	雙蔥炒蛋	炒高麗菜	海芽蛋花湯		熱量： 734大卡 醣類： 101.5 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 33.2 g
		水菓魚片(7-8)(QR)(pc) 632片 水菓魚片(7-8)(QR)(pc) 30片 筍干(切)-先送(醃漬品) 18公斤 萬家香素蠔油(6L) 1桶 蔥花 1公斤 薑絲(0.6K/包) 1包	冬瓜(切中丁) 25公斤 非基改四角油蔴丁(菜洲) 12公斤 肉絲香里 9公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3公斤	蛋(春明) 36公斤 洋蔥(切絲) 20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	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:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份							
5月17日 星期五	白米飯	東坡扣肉	竹筍炒肉絲	鮭魚丸(*1)	炒有機青菜	味噌豆腐湯		熱量： 726大卡 醣類： 95.5 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 36.5 g
		肉丁香里 48公斤 筍干(切) 18公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(切段) 1公斤	新鮮竹筍絲 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	鮭魚丸(CAS)(K) 18公斤 凍包小薯切(30g)(小包) 6包	有機青菜(由統)(切實重) 55公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	味噌(K) 6公斤 豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 6板 蔥花 1公斤		
餐數 647	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5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 9:11

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、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上述食材過敏者請注意。