

0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第15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20日 星期一 | 白米飯 (632+15素) | 阿嬤滷肉 | 鮮菇拌青花 | 古早味蒸蛋 | 炒履歷油菜 | 冬瓜排骨湯 | | 熱量： 723大卡 醣類： 102.4 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 32.6 g |
| | | 肉丁香里 48 公斤 三角油腐丁(榮洲) 15 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 0.5 公斤 | 冷凍綠花椰菜(CAS) 55 公斤 美白菇(QR) 6 公斤 鴻喜菇 (QR) 3 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 | 蛋(春明) 42 公斤 玻璃紙 30 張 濕香菇(小朵)(QR) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 | 履歷油菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 | 冬瓜(切大丁) 21 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 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:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份 | | | | | | |
| 5月21日 星期二 | 燕麥飯 | 左宗棠雞 | 三杯百頁 | 肉末洋芋 | 炒高麗菜 | 海芽味噌湯 | | 熱量： 744大卡 醣類： 106.1 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 34.3 g |
| | | 骨髓丁(CAS) 54 公斤 小黃瓜(切中丁) 9 公斤 彩色蝦(切大丁)混合QR 3 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包 | 百頁丁(中丁)榮洲 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) 35 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 6 公斤 洋蔥(切小丁) 6 公斤 絞肉香里 6 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 | 味噌(K) 6 公斤 洋蔥(切小丁) 6 公斤 海帶芽(乾)(廠牌日期) 0.6 公斤 蔥花 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:3.7份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份 | | | | | | |
| 5月22日 星期三 | 白米飯 | 滷雞翅 | 府城蝦捲(*1) | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒履歷青江菜 | 竹筍排骨湯 | | 熱量： 778大卡 醣類： 108.7 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 36.2 g |
| | | 雞翅(W6)(QR) 632 支 雞翅(W6)(QR)(備品) 30 支 滷包小薯粉(30gX小包) 6 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包 | 蝦捲(CAS)(30G) 632 條 蝦捲(CAS)(30G)備品 30 條 沙拉油(18L)桶 1 桶 | 蛋(春明) 36 公斤 紅蘿蔔(切絲) 18 公斤 蔥花 1 公斤 | 履歷青江菜(切實重) 55 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 | 新鮮竹筍片 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:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份 | | | | | | |
| 5月23日 星期四 | 五穀米飯 (五穀米6K) | 香酥鯰魚丁 | 洋蔥炒肉絲 | 玉米三色 | 炒履歷蚵白菜 | 清燉雞湯 | | 熱量： 710大卡 醣類： 100.0 g 脂肪： 20.1 g 蛋白質： 30.7 g |
| | | 鯰魚丁(QR)(K) 80 公斤 蕃薯粉(K) 6 公斤 沙拉油(18L)桶 2 桶 | 洋蔥(切粗絲) 28 公斤 豆芽菜 12 公斤 鹹豬肉絲-不要辣 12 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 蔥(切段) 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包 | 玉米粒(QR-K) 30 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 6 公斤 絞肉香里 6 公斤 | 履歷蚵白菜(切實重) 55 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 | 菜頭(切中丁) 21 公斤 骨髓丁(CAS) 9 公斤 香菜(150g/把) 1 把 | | |
| 餐數 | 647 | 全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份 | | | | | | |
| 5月24日 星期五 | 白米飯 | 地瓜燒肉 | 什錦白菜 | 蜜汁豆干 | 炒有機空心菜 | 虱目魚丸湯 | | 熱量： 743大卡 醣類： 100.8 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 31.2 g |
| | | 肉丁香里 48 公斤 蕃薯(切大丁) 18 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 | 大白菜(切實重) 45 公斤 肉絲香里 9 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 | 非基改黑豆干丁(熟)(K) 50 公斤 滷包小薯粉(30gX小包) 6 包 白芝麻(熟) 0.3 公斤 八角(K) 0.2 公斤 | 有機空心菜(切實重) 55 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:3.2份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1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 9:12

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。