

0098 彰化縣線西鄉線西國小 113學年度第1學期第7週菜單

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
10月7日 星期一	白米飯	塔香肉燥 絞肉香里 45 公斤 非基改小小豆干(菜油) 7 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 九層塔 0.4 公斤	竹筍炒肉絲 新鮮竹筍絲 39 公斤 肉絲香里 9 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	滷貢丸(*1) 貢丸(大)(國產)(pc) 642 粒 貢丸(大)(國產)(備品) 30 粒 滷包小饅頭(30g)(小包) 6 包	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 50 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	酸辣湯 肉絲香里 6 公斤 蛋(春明) 6 公斤 豆腐(非基改)(切中丁)(4.5) 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 烏醋(5L) 1 桶		熱量： 647大卡 醣類： 75.8 g 脂肪： 19.2 g 蛋白質： 41.0 g
餐數	642	全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月8日 星期二	五穀米飯(五穀米6K)	紅燒魚丁 鮭魚丁(QR)(K) 60 公斤 洋蔥(切中丁) 13 公斤 鴻喜菇(QR) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	培根高麗菜 高麗菜(切片實重) 24 公斤 非基改豆干片 18 公斤 碎培根(津谷)CAS 6 公斤 美白菇(QR) 6 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	三杯油腐 非基改油豆腐丁 30 公斤 杏鮑菇頭(切丁) 16 公斤 九層塔 0.7 公斤	炒豆芽菜 豆芽菜 45 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 韭菜(切段) 2 公斤	冬瓜粉圓湯 大粉圓 18 公斤 冬瓜塊小(0.6K) 15 塊 二砂台糖(1K/包) 6 包		熱量： 951大卡 醣類： 121.1 g 脂肪： 32.1 g 蛋白質： 44.6 g
餐數	642	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.1份						
10月9日 星期三	板條(110K)	客家炒板條 肉絲香里 27 公斤 豆芽菜 20 公斤 紅蘿蔔(切絲) 6 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 韭菜(1.8K/把) 1 把 冬蝦 0.3 公斤 香菇絲 0.3 公斤	滷雞蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 642 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 30 個 滷包小饅頭(30g)(小包) 6 包	奶皇包 奶皇包(肉末)(45g)(冷凍主食) 642 個 奶皇包(肉末)(45g)(備品) 30 個	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 57 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	玉米濃湯 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(小饅頭)(1K) 3 包 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 玉米醬牛(大-3K) 2 罐		熱量： 831大卡 醣類： 94.2 g 脂肪： 34.8 g 蛋白質： 37.7 g
餐數	642	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
月 日								
10月11日 星期五	糙米飯(糙米6K)	壽喜燒 肉片香里 39 公斤 洋蔥(切粗絲) 10 公斤 高麗菜(切實重) 7 公斤 金針菇(QR) 5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	日式佃煮 菜頭(切中丁) 23 公斤 黑輪條(小)CAS 15 公斤 冷凍黃玉米塊(QR) 6 公斤 蒟蒻絲捲(0.5K) 6 包 非基改豆皮(切) 5 公斤 柴魚片大(600g) 1 包	蒸蛋 蛋(春明) 39 公斤 素魚板絲 6 公斤 玻璃紙(包)50入 1 包	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(影-與切) 50 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌海芽湯 味噌(K) 7 公斤 海帶芽(乾) 1.2 公斤	履歷豆奶(獎勵金659+10)	熱量： 849大卡 醣類： 97.9 g 脂肪： 32.1 g 蛋白質： 39.9 g
餐數	642	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7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

2024/10/1 12:12

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。