

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第4週菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析			
9月19日 星期一	白米飯	香滷豬腳丁	豆皮滷白菜	香滷海帶片	炒油菜	味噌海芽湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		前腿肉丁*溫 45Kg 筍乾(乾) 12Kg 豆筍 6Kg 滷包 3個 青蔥(切段) 0.6Kg 薑片 0.3Kg	大白菜(切片) 37Kg 前腿肉絲*溫 8Kg 木耳絲 3Kg 胡蘿蔔(切片) 3Kg 非基改豆皮角(1.8K*袋) 2袋 蝦米(冬蝦) 0.2Kg	海帶片 660片 滷包 3個	油菜(切段) 45Kg 蒜末 0.6Kg	味噌(3K*盒) 2盒 柴魚片(600g/包) 1包 青蔥(切段) 0.5Kg 乾海芽 0.3Kg 薑絲 0.3Kg		90 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 28.6 熱量(大卡) 649	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	615										
9月20日 星期二	燕麥飯	薄皮雞排	魯貢丸	草菇豆腐	炒小白菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		雞排(TS5 cas)醃 640份	大貢丸(慶豐*粒) 640粒 滷包 3個	生香菇 9Kg 粗豆腐(小丁尺四)5K 7盤 青蔥(珠) 0.3Kg 蒜末 0.2Kg	小白菜(切段) 45Kg 蒜末 0.5Kg	冬瓜(中丁) 25Kg 小排骨肉多*溫 6Kg 薑絲 0.6Kg	90 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 28.6 熱量(大卡) 649	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0			
餐數	615										
9月21日 星期三	白米飯	酸菜肉片	刈包	椒鹽甜不辣	炒青江菜	皮蛋瘦肉粥		醣類(g)	主食類	5.5	
		前腿小肉片*溫 33Kg 酸菜絲(醃) 12Kg 薑絲 1.2Kg	鮮奶刈包(南山) 660個 花生糖粉(杯) 27杯	甜不辣(白片切絲) 50Kg 沙拉油(18L*台糖) 1桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	青江菜(切段) 45Kg 蒜末 0.5Kg	皮蛋(個) 120個 高麗菜(粗絲) 12Kg 豬絞肉(絞肉*溫) 12Kg 雞蛋(kg) 12Kg 玉米粒罐(3K*罐) 6罐 毛豆仁(CAS) 3Kg 油蔥酥(600g) 1包 芹菜(珠) 1Kg	90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0			
餐數	615										
9月22日 星期四	紫米飯	樹子蒸魚	塔香豆瓣海茸	魯豆腐	彩繪有機高麗菜	蘿蔔豚骨湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		鯊魚(切片*Q) 640片 樹子(3K/罐) 1罐 青蔥(切段) 0.6Kg 薑絲 0.6Kg	海茸(切小段) 38Kg 豆瓣醬(2.8K*桶) 1桶 九層塔 0.3Kg 薑絲 0.3Kg	中三角油豆腐(34g*個)榮 660個 滷包 3個	有機高麗菜(片) 45Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 蒜仁 0.5Kg	白蘿蔔(中丁) 30Kg 小排骨肉多*溫 9Kg 薑絲 0.5Kg	92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0			
餐數	615										
9月23日 星期五	白米飯	豆薯栗子燒雞	麥克雞塊	鮪魚聰明蛋	炒大陸妹	青蔥蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.2	
		骨腿(骨腿丁CAS) 60Kg 豆薯(中丁) 18Kg 栗子 5Kg 蒜仁 0.6Kg 薑片 0.6Kg	麥克雞塊(個*卜蜂) 1280個 沙拉油(18L*桶) 1桶	雞蛋(kg) 25Kg 洋蔥(中丁) 12Kg 鮪魚罐頭(1.8K*罐) 3罐 青蔥(珠) 0.6Kg	大陸妹(切段) 45Kg 蒜末 0.5Kg	雞蛋(kg) 6Kg 木耳絲 1Kg 青蔥(珠) 0.5Kg 乾海芽 0.3Kg 薑絲 0.3Kg	88 脂肪(g) 22.1 蛋白質(g) 34.8 熱量(大卡) 690.1	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0			
餐數	615										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336
※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

製表日期:

營養師：

午餐執秘：

校長：