

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第8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		
10月17日 星期一	白米飯	蔥爆肉片	魯福州丸	滷蛋	炒大陸妹	補氣養生湯		醣類(g)	主食類	5.5
		前腿肉片*溫 42Kg 豆干片*榮洲 12Kg 洋蔥(粗絲) 8Kg 青蔥(切段) 1Kg	福州丸(個*CAS) 630個 滷包 3個	滷蛋(粒) 655個 滷包 10個	大陸妹(切段) 48Kg 蒜末 0.6Kg	白蘿蔔(中丁) 24Kg 四神包 10包 小排骨*溫 9Kg 秀珍菇 3Kg 薑絲 0.4Kg		94 脂肪(g) 19.5 蛋白質(g) 30.8 熱量(大卡) 674.7	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.3 油脂類 2.4 水果類 0 奶類 0	
餐數	615									
10月18日 星期二	紫米飯	滷雞腿	辣炒海帶根	麻婆豆腐	彩繪高麗菜	金針肉絲湯		醣類(g)	主食類	5.3
		棒棒腿D6*CAS*醃 630支	海帶根 30Kg 前腿肉絲*溫 5Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 九層塔(去梗) 0.3Kg 蒜末 0.3Kg 紅辣椒 0.1Kg	豬絞肉(粗絞肉*溫) 10Kg 粗豆腐(大丁尺四)5K 8盤 青蔥(珠) 0.6Kg 蒜末 0.6Kg	高麗菜(切片) 48Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 蒜仁 0.5Kg	金針菇 13Kg 前腿肉絲*溫 6Kg 木耳絲 3.3Kg 薑絲 0.7Kg	90.5 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 31.7 熱量(大卡) 683.2	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.2 油脂類 2.7 水果類 0 奶類 0		
餐數	615									
10月19日 星期三	炒麵	肉絲炒麵	蜜汁豆干	黑糖小饅頭	炒花菜	冬瓜排骨湯		醣類(g)	主食類	5
		白油麵 100Kg 高麗菜(切片) 25Kg 前腿肉絲*溫 15Kg 生香菇(切) 6Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 木耳絲 1.5Kg 蒜仁 0.5Kg 蝦米(冬蝦) 0.3Kg	小干切四丁-滷味用 30Kg 滷包 5個 八角粒 0.2Kg 熟白芝麻 0.2Kg	黑糖小饅頭(20g*個) 1300個	冷凍青花菜(CAS) 50Kg 胡蘿蔔(切片) 3Kg 蒜末 0.6Kg	冬瓜(中丁) 28Kg 小排骨*溫 9Kg 薑絲 0.5Kg	85 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 658	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2 油脂類 2.7 水果類 0 奶類 0		
餐數	615									
10月20日 星期四	五穀飯	酥炸魚排	打拋豬肉	魯魷魚丸	炒蚵白菜	玉米蛋花湯		醣類(g)	主食類	6
		魷魚排(100入*CAS)60g 630片 沙拉油(18L*桶) 2桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	豬絞肉(絞肉*溫) 21Kg 牛蕃茄(大丁) 9Kg 洋蔥(中丁) 8Kg 泰式酸辣醬(福華) 4瓶 現榨檸檬汁(1000ml) 2瓶 青蔥(珠) 0.5Kg 九層塔(去梗) 0.3Kg	魷魚丸(個*CAS) 640個 滷包 3個	蚵仔白菜(切段) 48Kg 蒜末 0.6Kg	玉米粒(Q) 9Kg 雞蛋(kg) 9Kg 大骨*溫 5Kg 青蔥(珠) 0.5Kg	97.5 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 29.6 熱量(大卡) 683	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									
10月21日 星期五	白米飯	洋芋燒肉	碳烤香腸	魯大黑輪	蒜香有機空心菜	綠豆湯		醣類(g)	主食類	5.5
		前腿肉丁*溫 42Kg 馬鈴薯(中丁) 15Kg 胡蘿蔔(中丁) 6Kg 青蔥(切段) 0.5Kg 薑片 0.3Kg	香腸(CAS*條) 630條	大黑輪(條*如記CAS) 630條 滷包 3個	有機空心菜(切段*義庄) 48Kg 蒜末 0.5Kg	綠豆 30Kg 二砂糖(1Kg*包) 10包	91.5 脂肪(g) 21.9 蛋白質(g) 32.4 熱量(大卡) 692.7	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.8 油脂類 2.7 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: