彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第10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31日 星期一	白米飯	香蒜骰子豬	桂竹筍炒肉絲	黃金干貝酥	炒油菜	味噌海芽湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		前腿肉丁*陸輝 38Kg 洋蔥(大丁) 12Kg 彩椒(大丁) 5Kg 津谷碎培根(3K*CAS) 2包 青蔥(珠) 0.6Kg 蒜末 0.6Kg 九層塔 0.3Kg	桂竹筍(切段) 38Kg 前腿肉絲*陸輝 9Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 木耳絲 1.2Kg 青蔥(珠) 0.5Kg 蒜仁 0.3Kg 紅辣椒 0.2Kg	干貝酥 640個 耐炸油(18L) 1桶	油菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	2盒 1包 0.5Kg 0.5Kg 0.3Kg		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	660										
11月1日 星期二	燕麥飯	暖心蒜頭雞	古都肉燥	蒜蓉蘿蔔糕	韭香銀芽	針菇肉絲湯		醣類(g)	主食類	5.3	
		骨腿(骨腿丁CAS) 54Kg 洋蔥(粗絲) 12Kg 紅棗(600g*包) 1包 青蔥(切段) 0.6Kg 蒜仁 0.6Kg 枸杞 0.3Kg	豬絞肉(絞肉*溫) 40Kg 碎瓜 9Kg 鴨鵝蛋(鵝蛋Q) 7Kg 油蔥酥(600g) 2包 青蔥(珠) 0.5Kg 蒜仁 0.5Kg	蘿蔔糕(50g*50片)小 640片 蒜末 0.6Kg	豆芽菜 42Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg 青蔥(珠) 0.6Kg 蒜末 0.5Kg	金針菇 15Kg 前腿肉絲*溫 8Kg 油蔥酥(600g) 1包		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	650										
11月2日 星期三	白米飯	香噴噴雞肉絲	魯油腐	涼拌海帶根	蒜拌大陸妹	什錦羹湯		醣類(g)	主食類	5	
		調味雞肉絲(元進莊1K) 30包 紅蔥頭(切碎) 2Kg	大四角油豆腐(55g*備)菜 660個 滷包 5個	海帶根 30Kg 豬絞肉(絞肉*陸輝) 5Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 九層塔(去梗) 0.3Kg 蒜末 0.3Kg 紅辣椒 0.1Kg	大陸妹(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	大白菜(切片) 15Kg 肉羹(慶豐) 12Kg 金針菇 9Kg 胡蘿蔔(切絲) 2Kg 生香菇(切) 1.5Kg 柴魚片(600g/包) 1包 木耳絲 0.6Kg	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	660										
11月3日 星期四	白米飯	巧好旗魚排	泡菜部隊鍋	茶葉蛋	炒青花椰菜	玉米排骨湯		醣類(g)	主食類	6	
		巧好旗魚排(60*CAS) 640個 耐炸油(18L) 2桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	大白菜(切片) 25Kg 凍豆腐(大丁*榮) 15Kg 韓式泡菜 9Kg 小魚輪(KG) 6Kg 金針菇 6Kg 前腿肉片*溫 6Kg	雞蛋(粒) 660粒 茶葉蛋滷包(包) 10包 麥香紅茶(60g*包) 10包	冷凍青花菜(CAS) 50Kg 蒜仁 0.6Kg	新鮮玉米(切段) 22Kg 龍骨丁*溫 6Kg 香菜 0.2Kg		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	660										
11月4日 星期五	紫米飯	香滷雞腿	麻婆豆腐	魯魷魚丸	紅絲高麗菜	紅豆湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		棒棒腿D6*CAS*醃 640支	粗豆腐(小丁尺四)5K 7盤 豬絞肉(粗絞肉*溫) 5Kg 三色豆(CAS) 3Kg 素蠔油(6K*萬家香) 1桶 青蔥(珠) 0.5Kg 蒜末 0.5Kg	魷魚丸(個*CAS) 640個 滷包 5個	高麗菜(切片) 45Kg 胡蘿蔔(切片) 2Kg 蒜末 0.5Kg	紅豆(Q) 30Kg 二砂糖(1Kg*包) 16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	660										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：