

0098 彰化縣線西鄉線西國小 113學年度第1學期第16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
12月9日 星期一	白米飯 (燕麥先送8K)	三杯雞 骨腿丁(CAS) 65 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.5 公斤	香炒海茸 海茸(切) 36 公斤 肉絲香里 4 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.4 公斤	蒸水餃(*2) 熟水餃(奇美)(190粒/包) 8 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	冬瓜排骨湯 冬瓜(切中丁) 26 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤		熱量: 746大卡 醣類: 82.6 g 脂肪: 30.1 g 蛋白質: 34.3 g
餐數 641	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:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
12月10日 星期二	燕麥飯	豆輪滷肉 瘦肉丁香里 48 公斤 菜頭(切大丁) 15 公斤 小豆輪(K) 4 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K) 1 包 蔥(切段) 0.5 公斤	蒸蛋 蛋(春明) 39 公斤 素魚板絲 6 公斤 玻璃紙(包)50入 1 包	偽章魚燒(*1) 魷魚丸(CAS)(K) 18 公斤 柴魚片大(600g) 1 包 海苔粉(600g/包) 1 包 照燒醬(3K瓶) 1 瓶	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 50 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌豆腐湯 味噌(K) 6 公斤 豆腐(非基改切中丁)(4.5K) 6 板	履歷豆奶(獎勵金659+10)	熱量: 939大卡 醣類: 93.1 g 脂肪: 38.3 g 蛋白質: 54.3 g
餐數 641	全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.5份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
12月11日 星期三	白米飯	揚州炒飯 絞肉香里 21 公斤 玉米粒(QR-K) 13 公斤 碎培根(津谷)CAS 6 公斤 蛋(春明) 6 公斤 冷凍毛豆仁(包)1K 5 包 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤	四角油腐 四角油豆腐(大)PC 641 個 四角油豆腐(大)備品 30 個	水晶肉圓(*1) 水晶肉圓 641 粒 水晶肉圓(備品) 30 粒 蒜泥(0.6K/包) 1 包 醬油膏(6L) 1 桶	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 50 公斤 薑絲(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)(4.5K) 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: 660大卡 醣類: 85.3 g 脂肪: 22.1 g 蛋白質: 31.5 g
餐數 641	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
12月12日 星期四	白米飯(糙米8K)	黃金魚排 旗魚排(QR)(安) 641 片 旗魚排(QR)(安)備品 30 片 沙拉油(18L) 2 桶	肉末豆腐 豆腐(非基改切中丁)(4.5K) 10 板 絞肉香里 9 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	烤香腸 香腸(CAS)-條 641 條 香腸(CAS)備品-條 30 條	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 50 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	紅豆湯 二砂台糖(1K/包) 15 包 紅豆(國產TAP) 13 公斤		熱量: 1163大卡 醣類: 109.7 g 脂肪: 65.8 g 蛋白質: 36.7 g
餐數 641	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份							
12月13日 星期五	糙米飯(糙米8K)	蔥爆豬柳 豬柳香里 48 公斤 洋蔥(切粗絲) 18 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤	滷阿給 淡水阿給(粒) 641 粒 淡水阿給(粒)備品 30 粒	鱈魚聰明蛋 蛋(春明) 36 公斤 洋蔥(切絲) 18 公斤 鱈魚罐大(1880g) 2 罐 蔥花 1 公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(尚結)(切) 50 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	紫菜蛋花湯 蛋(春明) 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 紫菜 0.6 公斤		熱量: 680大卡 醣類: 75.1 g 脂肪: 24.7 g 蛋白質: 39.2 g
餐數 641	全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.4份 蔬菜類:1.4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

2024/12/2 12:16

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。