

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第2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
9月8日 星期一	白米飯(糙米先送)(6K)	馬鈴薯紅燒肉 肉丁香里 42 公斤 洋芋(切中丁) 15 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	海鮮拌青花 冷凍綠花椰菜(CAS) 42 公斤 生鮮鮭魚圈(CAS) 8 公斤 杏鮑菇頭(切丁) 4 公斤 紅蘿蔔(切片) 4 公斤	玉米炒蛋 蛋. 40 公斤 玉米粒(QR-K) 18 公斤	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	冬瓜貢丸湯 冬瓜(切中丁) 20 公斤 貢丸(小)(國產) 8 公斤		熱量: 809大卡 醣類: 95.5 g 脂肪: 30.5 g 蛋白質: 37.0 g
餐數 640	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
9月9日 星期二	糙米飯(6K)	紫蘇梅燒雞 上雞胸丁(QR) 60 公斤 紫蘇梅(600g) 6 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	肉末油豆腐 非基改油酥丁(榮洲) 36 公斤 絞肉香里 6 公斤	滑嫩蒸蛋 蛋. 42 公斤 素魚板絲 6 公斤 玻璃紙(包)50入 1 包	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 50 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	摩摩喳喳 芋丁(小)冷凍 15 公斤 二砂台糖(1K/包) 13 包 西谷米 10 公斤 椰漿(小400ml) 7 罐		熱量: 957大卡 醣類: 115.1 g 脂肪: 34.3 g 蛋白質: 45.5 g
餐數 640	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:6.0份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.4份							
9月10日 星期三	白油麵(100K)	鮮蔬炒肉絲 肉絲香里 24 公斤 豆芽菜 21 公斤 洋蔥(切絲) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 韭菜(切段) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 1包,冬蝦 0.3公斤,香菇絲 0.3公斤	鍋貼(*2) 燕湖餃(CAS)(100粒/包) 14 包	油燜筍香鮑菇 杏鮑菇(頭)(QR) 19 公斤 熟桂竹筍(切) 19 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 不辣辣椒 0.7 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 50 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	南瓜濃湯 南瓜(切小丁) 18 公斤 玉米濃湯(小罐坊)(K) 6 包 洋蔥(切小丁) 5 公斤 乾香菇(小) 0.3 公斤		熱量: 381大卡 醣類: 70.0 g 脂肪: 2.9 g 蛋白質: 22.1 g
餐數 640	全穀雜糧類:3.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份							
9月11日 星期四	白米飯(小米先送)(6K)	鮮魚佐莎莎 鮭魚丁(QR)(K) 75 公斤 洋蔥(切中丁) 10 公斤 蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 2 罐 鳳梨罐頭(3K) 2 罐 碎蒜(0.6K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	飄香滷味 百頁丁(中丁)榮洲 20 公斤 菜頭(切中丁) 20 公斤 滷包(30g-小包) 7 包 海帶結 6 公斤 黑輪絲(小)(如記) 6 公斤	紅蘿蔔炒蛋 蛋. 42 公斤 紅蘿蔔(切絲) 20 公斤	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 50 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	味噌豆腐湯 味噌(K) 6 公斤 豆腐菜油(切)約4.5K) 6 板		熱量: 1036大卡 醣類: 114.6 g 脂肪: 38.2 g 蛋白質: 55.0 g
餐數 640	全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.2份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.4份							
9月12日 星期五	小米飯(6K)	冬瓜燒雞 上雞胸丁(QR) 51 公斤 冬瓜(切中丁) 20 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	韓式拌春雨 寬粉(K) 13 公斤 黃豆芽 13 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 絞肉香里 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 白芝麻(熟) 0.2 公斤	滷海帶片 海帶片(pc) 658 片 海帶片(pc-備品) 30 片 滷包(30g-小包) 7 包	炒有機青菜 有機青菜(與紅)切實重) 50 公斤	紫菜蛋花湯 蛋. 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 紫菜 0.6 公斤		熱量: 662大卡 醣類: 87.1 g 脂肪: 21.9 g 蛋白質: 28.1 g
餐數 640	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4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

2025/8/18 12:26

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。