

1001** 南投縣漳興國民小學附設幼兒園 111學年度第2學期第13週午餐菜單

菜單組成(單位:g)及材料用量

6車

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
5月8日 星期一	白米飯 (先送)	檸檬雞翅 檸檬雞翅CAS 43 支 檸檬雞翅CAS(備品) 5 支	紅蘿蔔炒蛋 蛋(春明) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 3.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包 木耳(切絲) 0.1 公斤	南瓜活力湯 南瓜(切中丁) 1.5 公斤 大骨(CAS) 0.3 公斤	幼水果38+2	全穀雜糧類 5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.7份 蔬菜類 1.2份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 3.0份 熱量: 794大卡
5月9日 星期二	燕麥飯	洋芋滷肉 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 2.5 公斤 洋芋(切中丁) 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	三杯百頁 百頁丁(中丁)菜洲 1.5 公斤 非基改油腐丁(菜洲) 1 公斤 九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇(頭)(QR) 0.6 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤	蒜香空心菜 空心菜(切實重) 2.5 公斤 鴻喜菇(QR) 0.1 公斤	紫菜針菇湯 紫菜(兩) 1 兩 金針菇(QR) 0.5 公斤	水果	全穀雜糧類 4.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.3份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.4 油脂與堅果種子類 1.4份 熱量: 656大卡
5月10日 星期三	白米飯	肉羹飯 高麗菜(切實重) 1.5 公斤 手工肉羹(台灣) 1 公斤 乾香菇(兩) 1 兩 冬蝦(兩) 1 兩 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	偽東山滷味 小豆干(1/4非基改) 1.5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 1 公斤 米血切丁(CAS) 1 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 1 包	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0 包	紅豆包 紅豆包(奇美65g) 43 個 紅豆包(奇美65g)備品 5 個	米漿(43+2備)/幼水果38+2	全穀雜糧類 9.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 1.4份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.4份 熱量: 1122大卡
5月11日 星期四	小米飯	茄汁紅燒魚丁 水鯊魚丁(QR) 3.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 洋蔥(切絲) 0.5 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把 蕃茄醬(3K) 0 罐	西芹什錦 西芹菜(切片) 1.5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.5 公斤 非基改豆干片(菜洲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤	炒扁蒲 胡瓜(切粗絲) 3 公斤 蝦米(兩) 1 兩 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	菜頭黑輪湯 菜頭(切中丁) 1 公斤 黑輪條(小)(如記) 0.5 公斤	水果	全穀雜糧類 3.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.5份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.4份 油脂與堅果種子類 1.4份 熱量: 527大卡
5月12日 星期五	白米飯	府城肉燥 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 2.5 公斤 非基改三角油腐丁菜洲 1 公斤 油蔥酥(小-300g) 0 包	螞蟻上樹 豆芽菜 1.5 公斤 冬粉(0.6K) 1 包 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(順)(切實重) 2.5 公斤	泰奶西米露 二砂白糖(1K/包) 1 包 煉乳(小)(375g) 1 罐 紅茶包小 1 包 西谷米 0.3 公斤	幼水果38+2	全穀雜糧類 6.5份 乳品類 0.1份 豆魚蛋肉類 2.4份 蔬菜類 0.9份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.2份 熱量: 938大卡

承富實業股份有限公司 電話: 04-8831965 傳真: 04-8832612

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師: 營養師張曉芸 午餐秘書: 謝忠哲 幼兒園主任: 陳雅婷 校長: 江坤銘

漳興國小 江坤銘 校長