

1001 南投縣南投市漳興國小 112學年度第1學期第20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
1月8日 星期一	白米飯(先送)	桂竹肉香 溫體肉丁(福裕) 22 公斤 熟桂竹筍(切) 12 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 蒜仁(0.6K/包) 1 包 美白菇(QR) 0.3 公斤 非基改豆皮(K) 0.2 公斤	洋蔥培根干片 洋蔥(切絲) 19 公斤 腐皮捲(份) 8 份 非基改豆干片(榮洲) 8 公斤 碎培根(黑橋牌) 3.5 公斤	炒油菜 油菜(切實重) 30 公斤 金針菇(QR) 1 公斤 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	玉米蛋花湯 蛋(春明) 8 公斤 玉米粒(QR-K) 4 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把		全穀雜糧類 6.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.4份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.5份 熱量： 813大卡
1月9日 星期二	十穀米飯	三杯雞 骨腿丁(CAS) 30 公斤 米血切丁(CAS) 9 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 6 公斤 薑片(0.3K) 1 包 非基改素豆腸(榮洲) 0.5 公斤 九層塔 0.3 公斤	醬醋鐵板油腐 非基改三角油腐丁榮洲 20 公斤 洋蔥(切絲) 4 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 2 公斤 香椿素肉燥(180g) 1 包	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 31 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 木耳(切絲) 0.5 公斤	鮮菇湯 金針菇(QR) 8 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤		全穀雜糧類 5.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.0份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.2份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 702大卡
1月10日 星期三	白油麵(代70K南)	台式炒麵 高麗菜(切實重) 15 公斤 溫體肉絲(福裕) 9 公斤 洋蔥(切絲) 7 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 油蔥酥(小-300g) 1 包 木耳(切絲) 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把)(0.62)0.5把,非基改炸豆包切絲榮洲(0.74)0.3公斤,香菇絲(0.49)0.2公斤,芹菜(0.25)0.1公斤	偽東山滷味 小豆干(1/4非基改) 14 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 9 公斤 米血切丁(CAS) 9 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 4 包 蒟蒻絲捲(0.5K) 1 包	炒有機大陸妹 有機大陸妹(義庄)(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	結頭龍骨湯 結頭菜(切中丁) 18 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 香菜150g/把 1 把	鮮奶(405+10備)	全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.8份 豆魚蛋肉類 1.5份 蔬菜類 2.0份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.2份 熱量： 543大卡
1月11日 星期四	燕麥飯	醬汁魚片 水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 400 片 水鯊魚片(7-8)備品(QR)(pc) 15 片 素白帶魚(pc) 8 片 蔥(0.5K/把) 1 把 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包	干丁肉末 非基改小小豆干丁榮洲 16 公斤 溫體絞肉(福裕) 8 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 2 公斤 維力炸醬(800g) 1 罐 非基改素肉燥(180g) 1 包	炒蚵白菜 蚵白菜(切實重) 31 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	冬瓜薏仁肉絲湯 冬瓜(切中丁) 15 公斤 溫體肉絲(福裕) 2 公斤 小薏仁 1 公斤		全穀雜糧類 5.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.8份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.2份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 663大卡
1月12日 星期五	白米飯	三杯肉片 溫體肉片(福裕) 25 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 8.5 公斤 薑片(0.3K) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 麵腸(切片) 0.5 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把 九層塔 0.2 公斤	涼拌三絲 黃豆芽 15 公斤 海帶絲 4 公斤 溫體肉絲(福裕) 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.2 公斤	炒青江菜 青江菜(切實重) 31 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	紅豆紫米湯 二砂台糖(1K/包) 8 包 紅豆(國產TAP) 5.5 公斤 紫米 4 公斤		全穀雜糧類 6.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 773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：

營養師張瀚文

午餐秘書：

謝忠哲

總務主任：

李仁傑

校長：

江坤銘