1001 南投縣南投市漳興國小 112學年度第1學期第4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
9月18日星期一 餐數405	白米飯(先送)	**地瓜滷肉** 溫雞肉丁(脆燁)(臺灣) 24 公斤 蕃薯(切中丁) 12 公斤 非基改炸豆包榮洲(pc) 8 片 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.3K) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包	**開陽扁蒲** 扁蒲(切粗絲) 19 公斤 手工肉羹(台灣) 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 非基改素肉羹(K) 0.2 公斤 蝦米 0.1 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 豆絲(一週用量)(0.6K/包) 0.5 包	**海結營養湯** 冷凍黃玉米塊(QR) 6 公斤 海帶結 3 公斤 龍骨丁(CAS) 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤		全穀雜糧類 5.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.2份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.0份 熱量：745大卡
9月19日星期二 餐數405	燕麥飯	**富貴蔥油雞** 骨腿丁(CAS) 30 公斤 洋蔥(切大丁) 5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 4 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤 芹菜 0.2 公斤	**蒸蛋** 玻璃紙 20.01 張 蛋(春明) 20 公斤	**炒高麗菜** 高麗菜(切實重) 31 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤	**味噌洋蔥湯** 味噌(K) 4 公斤 洋蔥(切絲) 1 公斤	水果	全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.9份 蔬菜類 1.1份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 1.8份 熱量：761大卡
9月20日星期三 餐數405	紅麵線(14K)	**麵線糊** 手工肉羹(台灣) 9 公斤 脆筍絲 8 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 香菜(150g/把) 1 把 蒜泥(0.6K/包) 1 包 素肉羹(K) 0.3 公斤	**關東煮** 菜頭(切中丁) 15 公斤 米血切丁(CAS) 8 公斤 黑輪條(小)(QR) 4 公斤 貢丸(小)(國產) 3 公斤 冷凍黃玉米塊(QR) 0.3 公斤 素米血丁 0.3 公斤	**炒有機白莧菜** 有機白莧菜(綠)(切實重) 31 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	**鮮肉包** 鮮肉包大奇美(60g) 400 個 鮮肉包大奇美(60g)備品 15 個 素菜包(奇美) 8 個	鮮奶(400+10備)	全穀雜糧類 3.3份 乳品類 0.8份 豆魚蛋肉類 2.2份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 8.1份 熱量：922大卡
9月21日星期四 餐數405	糙米飯	**香酥旗魚排** 旗魚排(QR)安 400 片 旗魚排(QR)(安)備品 15 片 海苔素魚(非基改) 8.01 片	**田園咖哩** 洋芋(切中丁) 19 公斤 溫雞絞肉(脆燁)(臺灣) 4 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 1 盒 素咖哩粉(25g) 1 罐 杏鮑菇(頭)(QR) 0.6 公斤	**蒜炒銀芽** 豆芽菜 30 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2.5 公斤 木耳(切絲)(QR) 2 公斤 韭菜(切段) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	**虱目魚丸湯** 虱目魚丸(CAS) 9 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	水果	全穀雜糧類 8.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.5份 蔬菜類 1.1份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 3.0份 熱量：1004大卡
9月22日星期五 餐數405	白米飯	**東坡扣肉** 溫雞肉丁(脆燁)(臺灣) 26 公斤 筍干(切) 8 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 三角油腐丁小(榮洲) 0.5 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	**洋蔥炒菇菇** 杏鮑菇(頭)(QR) 17 公斤 洋蔥(切絲) 17 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2.5 公斤 非基改豆皮卷(K) 0.2 公斤	**炒油菜** 油菜(切實重) 31 公斤 金針菇(QR) 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) 6 公斤 紫米 4 公斤		全穀雜糧類 7.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.9份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量：856大卡
9月23日星期五 餐數405	白米飯	**滷雞腿** 雞腿(6)(CAS) 400 支 雞腿(6)(CAS)備品 15 支 素雞腿(非基改)(pc) 8 支 滷包(30g-小包) 4 包 蔥(0.5K/把) 1 把 蒜仁(0.6K/包) 1 包	**絲絲入扣** 黃豆芽 11 公斤 海帶絲 8 公斤 非基改豆干絲(榮洲) 6 公斤 冬粉(0.6K) 4 包	**炒綠花椰菜** 冷凍綠花椰菜(CAS) 32 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	**紫菜蛋花湯** 蛋(春明) 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 紫菜 0.3 公斤		全穀雜糧類 5.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.2份 熱量：674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 112.9.13　主任：教師兼午仁傑 112.9.13　校長：漳興國小江坤錡