1001** 南投縣漳興國民小學附設幼兒園 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38	白米飯(先送)	**地瓜滷肉** 溫麵肉丁(陸輝)(臺灣) 2 公斤 蕃薯(切中丁) 1.2 公斤	**開陽扁蒲** 扁蒲(切粗絲) 1.8 公斤 蝦米(兩) 1 兩 手工肉羹(台灣) 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	**炒青江菜** 青江菜(切實重) 2.5 公斤 蒜仁一週用量(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把)(一週用量) 1 把 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	**海結營養湯** 冷凍黃玉米塊(QR) 0.5 公斤 海帶結 0.3 公斤 龍骨丁(CAS) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	水果	全穀雜糧類 5.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.9份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 3.0份 熱量：807大卡
9月19日星期二 餐數38	燕麥飯	**富貴蔥油雞** 骨腿丁(CAS) 3 公斤 洋蔥(切大丁) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤 蔥(庫存) 0 庫存	**蒸蛋** 玻璃紙 2 張 蛋(春明) 2 公斤	**炒高麗菜** 高麗菜(切實重) 2.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	**味噌洋蔥湯** 味噌(140g/包) 2 包 洋蔥(切絲) 0.1 公斤	水果	全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.1份 蔬菜類 0.9份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 1.8份 熱量：767大卡
9月20日星期三 餐數38	紅麵線(1.5K)	**麵線糊** 蝦米(兩) 1 兩 香菇絲(兩) 1 兩 手工肉羹(台灣) 0.9 公斤 脆筍絲 0.8 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 木耳(切絲) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	**關東煮** 菜頭(切中丁) 1.5 公斤 米血切丁(CAS) 0.6 公斤 貢丸(小)(國產) 0.3 公斤 黑輪條(小)(QR) 0.3 公斤	**炒有機白莧菜** 有機白莧菜(順)(切實重) 2.5 公斤	**鮮肉包** 鮮肉包小(奇美) 38 個 鮮肉包小(奇美)備品 2 個	水果/鮮奶(38+2備)	全穀雜糧類 2.7份 乳品類 0.9份 豆魚蛋肉類 1.4份 蔬菜類 1.3份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 8.0份 熱量：898大卡
9月21日星期四 餐數38	糙米飯	**香酥旗魚排** 旗魚排(QR)(安) 38 片 旗魚排(QR)(安)備品 2 片	**田園咖哩** 洋芋(切中丁) 1.8 公斤 咖哩粉(小罐)(50g) 1 罐 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤 溫麗紋肉(陸輝)(臺灣) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤	**蒜炒銀芽** 豆芽菜 2.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤 木耳(切絲)(QR) 0.1 公斤 韭菜(切段) 0.1 公斤	**虱目魚丸湯** 虱目魚丸(CAS) 0.8 公斤 大骨(CAS) 0.3 公斤	水果	全穀雜糧類 8.4份 乳品類 0.0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 3.0份 熱量：993大卡
9月22日星期五 餐數38	白米飯	**東坡扣肉** 溫麵肉丁(陸輝)(臺灣) 2 公斤 筍干(切) 0.8 公斤	**洋蔥炒菇菇** 杏鮑菇(頭)(QR) 1.5 公斤 洋蔥(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤	**炒油菜** 油菜(切實重) 2.5 公斤 金針菇(QR) 0.1 公斤	**紅豆紫米湯** 二砂台糖(1K/包) 1 包 紅豆(國產TAP) 0.6 公斤 紫米 0.3 公斤	水果	全穀雜糧類 6.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.5份 蔬菜類 1.8份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量：906大卡
9月23日星期六 餐數38	白米飯	**滷雞腿** 雞腿(6)(CAS) 38 支 雞腿(6)(CAS)備品 2 支 滷包(30g-小包) 1 包	**絲絲入扣** 黃豆芽 1 公斤 海帶絲 0.8 公斤 非基改豆干絲(桑洲) 0.5 公斤 冬粉(K) 0.3 公斤	**炒綠花椰菜** 冷凍綠花椰菜(CAS) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	**紫菜蛋花湯** 紫菜(兩) 1 兩 蛋(春明) 0.6 公斤	水果	全穀雜糧類 5.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.3份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.2份 熱量：740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：餐秘謝忠哲　主任：教師兼任幼兒園主任陳雅婷　校長：漳興國小校長江坤錡

112. 9. 13