1001 南投縣南投市漳興國小 112學年度第1學期第2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4日星期一 餐數 403	白米飯(先送)	**日式燒肉丼** 溫體肉片(小)一陞輝 25 公斤 洋蔥(切絲) 10 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 蒜仁(0.6K/包) 1 包 非基改素肉片(溼) 0.5 公斤 金針菇(QR) 0.2 公斤	**麻婆豆腐** 豆腐榮洲(約4.5K)非基因 5 板 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 4 公斤 袖珍菇(QR) 0.3 公斤 豆瓣醬大(3K) 0 桶	**炒高麗菜** 高麗菜(切實重) 34 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 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 0.5 包	**味噌海芽湯** 味噌(K) 4 公斤 海帶芽(乾) 0.3 公斤		全穀雜糧類 5.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.6份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.0份 熱量：740大卡
9月5日星期二 餐數 403	五穀米飯	**梅香雞丁** 雞丁(國產)(QR) 29 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 12 公斤 紫蘇梅(600g) 3 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 非基改素雞丁-榮洲 0.5 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	**紅蘿蔔炒蛋** 蛋(春明) 23 公斤 紅蘿蔔(切絲) 10 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	**炒油菜** 油菜(切實重) 34 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	**榨菜肉絲湯** 榨菜絲-不辣 6 公斤 溫體肉絲(細)-陸輝 3 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.1 公斤	水果	全穀雜糧類 5.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.2份 蔬菜類 1.6份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量：828大卡
9月6日星期三 餐數 403	油麵(70K南)	**什錦炒肉絲** 豆芽菜 14 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 9 公斤 洋蔥(切絲) 4 公斤 木耳(切絲) 2.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2.5 公斤 芹菜(切段) 1.5 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 蝦米(0.5)0.2公斤,香菇絲(0.5)0.2公斤	**麥克雞塊(2)** 素雞塊(pc) 20.01 個 麥克雞塊(K) 18 公斤	**炒有機黑葉白菜** 有機黑葉白菜(義庄)(切實重) 34 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	**菜頭大骨湯** 菜頭(切中丁) 19 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 香菜150g/把 2 把 素丸子 0.2 公斤	鮮奶(403+10備)	全穀雜糧類 3.8份 乳品類 0.8份 豆魚蛋肉類 1.8份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.2份 熱量：620大卡
9月7日星期四 餐數 403	糙米飯	**黃金魚排** 虱目魚排(60g)(QR)片 396 片 虱目魚排(60g)黃品(QR) 15 片 素魚排(非基改) 10 片	**田園咖哩** 洋芋(切中丁) 19 公斤 溫體絞肉(陸輝)(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) 0.99 罐 杏鮑菇(頭)(QR) 0.6 公斤	**炒青江菜** 青江菜(切實重) 34 公斤 金針菇(QR) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	**高麗菜蛋花湯** 高麗菜(切實重) 8 公斤 蛋(春明) 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	水果	全穀雜糧類 6.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 1.3份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.4份 熱量：808大卡
9月8日星期五 餐數 403	白米飯	**香菇肉燥** 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 25 公斤 非基改濕豆包(彰南)(pc) 9.99 片 碎瓜 5 公斤 油蔥酥(小-300g) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 香菇絲 0.3 公斤	**海鮮拌青花** 冷凍綠花椰菜(CAS) 28 公斤 生鮮魷魚圈(QR) 8 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 濕香菇(QR) 0.3 公斤	**炒蚵白菜** 蚵白菜(切實重) 34 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	**綠豆薏仁湯** 二砂台糖(1K/包) 8 包 綠豆 8 公斤 小薏仁 2 公斤	獎勵金豆漿(403+10)	全穀雜糧類 6.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.5份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.2份 熱量：1001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：教師兼總務主任李仁傑　校長：漳興國小校長江坤錡