

1001 南投縣南投市漳興國小 111學年度第2學期第17週午餐菜單

菜單組成(單位：g) 及 材料用量

6串

日期	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
6月5日星期一	台式部隊鍋	冬瓜什錦	炒空心菜	豆薯肉絲湯	水果	全穀雜糧類 5.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.7份 蔬菜類 2.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.0份 熱量： 692大卡
餐數 390	白米飯	百頁丁(中丁)菜洲 11 公斤 高麗菜(切實重) 10 公斤 年蘿(條狀小)(約0.5K) 9 包 金針菇(QR) 5 公斤 黑輪條(小)(如記) 5 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	冬瓜(切中丁) 18 公斤 手工肉羹(台灣) 5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包	空心菜(切實重) 32 公斤 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	豆薯(切絲) 11 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 溫體肉絲(細)-陸輝 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤	
6月6日星期二	三杯雞	偽蟹黃豆腐煲	炒蚵白菜	冬瓜薏仁肉絲湯	水果	全穀雜糧類 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.9份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.4份 油脂與堅果種子類 1.6份 熱量： 703大卡
餐數 390	糙米飯	雞丁(國產)(QR) 28 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 10 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包 九層塔 0.3 公斤 薑母 0.2 公斤	南瓜(切小丁) 6 公斤 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 6 板 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 2 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 2 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把	蚵白菜(切實重) 32 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 小薏仁 1 公斤	冬瓜(切中丁) 15 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 2 公斤	
6月7日星期三	肉絲蛋炒飯	芋泥包	蒜炒銀芽	鮮菇湯	鮮奶(398+10備)	全穀雜糧類 6.2份 乳品類 0.9份 豆魚蛋肉類 1.3份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.4份 熱量： 981大卡
餐數 390	白米飯	溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 13 公斤 蛋(春明) 6 公斤 玉米粒(QR-K) 4 公斤 洋蔥(切小丁) 3.5 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3.5 公斤 素火腿(0.5K-一週用) 1 條 蔥(0.5K/把) 1 把	芋泥包(大) 398 個 芋泥包(大)備品 15 個	豆芽菜 32 公斤 木耳(切絲)(QR) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 韭菜(切段) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	金針菇(切) 8 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	
6月8日星期四	虱目魚排	日式燜芋頭	炒大陸妹	榨菜鮮菇湯	水果	全穀雜糧類 5.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.4份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 676大卡
餐數 390	燕麥飯	虱目魚排(60g)(QR)片 390 片 虱目魚排(60g)備品(QR) 15 片 素白帶魚(pc) 8 片	芋頭(切中丁) 12 公斤 芋芋(切中丁) 11 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 4 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 1.5 公斤	大陸妹(萬苣)(切實重) 32 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	榨菜絲(真空) 5 公斤 濕香菇(QR) 2.5 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 2 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	
6月9日星期五	梅子燒肉	筍乾滷海帶結	炒有機小松菜	綠豆QQ		全穀雜糧類 6.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.8份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.4份 熱量： 827大卡
餐數 390	白米飯	溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 24 公斤 蕃薯(切中丁) 6 公斤 紫蘇梅(600g) 3 包 紅蘿蔔(切中丁) 1 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	筍干 20 公斤 海帶結 5 公斤 紅蘿蔔(切片) 5 公斤 乾香菇(小) 0.3 公斤	有機小松菜(義莊)(切實重) 32 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	二砂(1斤/包) 10 包 (QQ)圓 5 公斤 綠豆 5 公斤	

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：

林本仁

校長：

江坤純