1001 南投縣南投市漳興國小 111學年度第2學期第18週午餐菜單

材料用量 6車

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
6月12日星期一 餐數335	白米飯	炸雞排 雞排(6)(QR) 335片 雞排(6)(QR)備品 15片 素雞排(pc) 10片 蔥(0.5K/把) 1把 蒜仁(0.6K/包) 0.5包	綜合滷味 高麗菜(切實重) 10公斤 菜頭(切中丁) 5公斤 非基改小小豆干丁-榮洲 4.5公斤 海帶結 3.5公斤 滷包(30g-小包) 2包 薑片(0.3K) 1包	炒空心菜 空心菜(切實重) 28公斤 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1包 碎蒜(0.6K/包) 0.5包	冬瓜排骨湯 冬瓜(切中丁) 13公斤 溫體排骨丁(肉)-陞輝 3.5公斤 非基改豆皮(片) 1片		醣類：88.5 g 脂肪：25.2 g 蛋白質：26.0 g 熱量：690大卡
6月13日星期二 餐數335	五穀飯	米血燒雞 雞丁(國產)(QR) 26公斤 高麗菜(切實重) 5公斤 米血切丁(CAS) 4公斤 薑片(0.3K) 1包 蒜仁(0.6K/包) 0.5包 素米血丁 0.2公斤 美白菇(QR) 0.2公斤	福祿壽喜獅子頭 獅子頭(CAS)(粒) 335粒 獅子頭(CAS)(粒)備品 15粒 大白菜(切實重) 10公斤 素獅子頭(pc) 10粒 紅蘿蔔(切絲) 1.5公斤 木耳(切絲) 1公斤	炒油菜 油菜(切實重) 28公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5包	味噌海芽湯 味噌(K) 3.5公斤 海帶芽(乾) 0.3公斤	水果	醣類：101.4 g 脂肪：27.2 g 蛋白質：32.3 g 熱量：783大卡
6月14日星期三 餐數335	油麵(63K)	中華炒麵 溫體肉絲(陞輝)(臺灣) 8.5公斤 冬蝦 0.2公斤 高麗菜(切實重) 8.5公斤 芹菜 0.2公斤 黃豆芽 7公斤 紅蘿蔔(切絲) 3公斤 油蔥酥(小-300g) 1包 素火腿(0.5K一週用) 1條 韭菜(切段) 1公斤 乾香菇 0.2公斤	夜市香腸 香腸(CAS) 335條 香腸(CAS)備品 15條 素香腸(pc) 10條	炒蚵白菜 蚵白菜(切實重) 28公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包	洋芋濃湯 洋芋(切小丁) 6公斤 玉米醬(小-411g) 3罐 三色豆(CAS-1k/包) 2公斤 洋蔥(切小丁) 1.5公斤 鴻喜菇(QR) 0.1公斤		醣類：89.2 g 脂肪：14.6 g 蛋白質：25.6 g 熱量：586大卡
6月15日星期四 餐數335	燕麥飯	香蒸鮮魚 鯰魚丁(QR)(K) 28公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 5公斤 洋蔥(切大丁) 5公斤 地瓜薯條 0.5公斤	田園咖哩 洋芋(切中丁) 16公斤 溫體絞肉(陞輝)(臺灣) 3.5公斤 三色豆(CAS-1k/包) 2.5公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2.5公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 1盒 素咖哩粉(25g) 1罐 杏鮑菇(頭)(QR) 0.5公斤	炒扁蒲 扁蒲(切粗絲) 26公斤 木耳(切絲) 1公斤 蝦米 0.2公斤	柴魚豆腐湯 豆腐榮洲(約4.5K)非基因 3板 大骨(CAS) 2.5公斤 柴魚片小(300g) 1包	水果	醣類：109.9 g 脂肪：20.5 g 蛋白質：23.9 g 熱量：717大卡
6月16日星期五 餐數335	糙米飯	糖醋排骨 溫體肉丁(小)-陞輝 13公斤 溫體排骨丁(肉)-陞輝 11公斤 洋蔥(切中丁) 8.5公斤 中華盒裝豆腐(300g) 2盒 冷凍青豆仁 2公斤 蕃茄醬(3K) 1罐 鳳梨罐頭(3K) 1罐	洋蔥炒黑輪 洋蔥(切大丁) 13公斤 黑輪條(小)(如記) 9.5公斤 豆芽菜 4公斤 紅蘿蔔(切片) 2公斤 素黑輪 0.2公斤	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(義庄)(切實重) 28公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包	古早味粉圓湯 大粉圓 9公斤 冬瓜塊小(0.6K) 7塊		醣類：151.3 g 脂肪：27.6 g 蛋白質：31.4 g 熱量：985大卡
6月17日星期六 餐數335	十穀飯	瓜仔肉燥 溫體絞肉(陞輝)(臺灣) 24公斤 菜頭(切中丁) 8.5公斤 碎瓜 4公斤 油蔥酥(大-600g) 1包 碎蒜(0.6K/包) 0.5包 蔥(0.5K/把) 0.5把	三杯油腐 非基改三角油腐丁榮洲 14公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 9公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2公斤 九層塔 0.2公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 28公斤 木耳(切絲) 0.5公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5包 紅蘿蔔(切絲) 0.5公斤	竹筍大骨湯 新鮮竹筍片 10公斤 大骨(CAS) 2.5公斤 非基改豆皮(片) 1片		醣類：103.1 g 脂肪：26.9 g 蛋白質：32.7 g 熱量：793大卡

承富實業股份有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

製表日期: 112/06/06

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

食譜設計小組：營養師張瀚文 午餐秘書：112餐秘謝忠哲 總務主任：教師兼總務主任 112.06.06 李仁傑 校長：漳興國小校長 江坤錡