

1001 南投縣南投市漳興國小 113學年度第2學期第19週午餐菜單

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

6桌

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
6月16日 星期一	白米飯(先送起60人)	無骨香雞排 無骨香雞排(50g)(國產味鮮) 318 片 無骨香雞排(50g)(國產味鮮) 15 片 素雞排(非基改)(pc) 6 片 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	滑嫩蒸蛋 蛋 16 公斤 油蔥酥(小-300g) 1 包 玻璃紙(包)50入 1 包 玉米粒(QR-K) 0.1 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 25 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 蝦米 0.2 公斤	紫菜魚丸湯 虱目魚丸(CAS) 5 公斤 中華非基改家常豆腐(300g) 1 盒 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 紫菜 0.3 公斤	水果	全穀雜糧類 3.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.3份 蔬菜類 0.7份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.6份 熱量： 566大卡
6月17日 星期二	五穀米飯	麻香鴨丁 鴨丁(有肉)QR 25 公斤 米血切丁(CAS) 8 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 5 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 九層塔 0.3 公斤 東豆腐(中丁)非基改 0.3 公斤	玉米四寶 玉米粒(QR-K) 13 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3 公斤 溫體絞肉(忠華) 3 公斤 白精靈菇(QR) 0.2 公斤	鐵板銀芽 豆芽菜 21 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 韭菜(1.8K/把) 1 把 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤	翡翠羹湯 翡翠羹(0.3K) 7 盒 蛋 5 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 1.5 公斤	水果	全穀雜糧類 5.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.5份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.8份 油脂與堅果種子類 1.5份 熱量： 617大卡
6月18日 星期三	白米飯	肉絲土豆燜飯 溫體肉絲(忠華) 13 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 6.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 熟花生 1.5 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 非基改素皮絲(0.62)0.2公斤,袖珍菇(QR)(0.31)0.1公斤	香蔥吉拿棒 香蔥吉拿棒 318 個 香蔥吉拿棒(備品) 15 個 黑米糕卷(pc) 6 個	炒履歷空心菜 履歷空心菜(切實重) 25 公斤 金針菇(QR) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	味噌豆腐湯 味噌(K) 3 公斤 洋蔥(切絲) 3 公斤 豆腐(切)4.5K)非基改 3 板	水果	全穀雜糧類 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.3份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 514大卡
6月19日 星期四	黑芝麻飯	三杯魚丁 水鯊魚丁(QR) 28 公斤 米血切丁(CAS) 6.5 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 九層塔 0.3 公斤 麵腸(切片) 0.2 公斤 濕香菇(QR) 0.1 公斤	培根燴白菜 大白菜(切實重) 18 公斤 洋蔥(切大丁) 3 公斤 碎培根(津谷)CAS 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 素火腿(0.5K一週用) 1 條	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(尚結)(切) 25 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包	馬鈴薯排骨湯 洋芋(切中丁) 11 公斤 小排骨(肉)忠華 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 1.5 公斤 薑片(0.3K) 1 包 先送 綠豆 5 公斤	水果	全穀雜糧類 4.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.8份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.8份 油脂與堅果種子類 2.3份 熱量： 597大卡
6月20日 星期五	白米飯	炙燒豬柳 溫體豬柳(忠華) 20 公斤 洋蔥(切絲) 10 公斤 素菜捲(40g) 6 條 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 白芝麻(熟) 0.2 公斤	麻婆豆腐 豆腐(約4.5K)非基改 5 板 溫體絞肉(忠華) 3 公斤 袖珍菇(QR) 0.2 公斤 豆瓣醬大(3K) 0 桶	炒白花椰菜 冷凍白花椰菜(CAS) 29 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤	綠豆QQ湯 二砂(1斤/包) 10 包 綠豆 5 公斤 (QQ)圓 4 公斤	(慶生蛋糕60人)	全穀雜糧類 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.4份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 1.6份 熱量： 616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：**營養師趙淑芳** 午餐秘書：**謝志育** 總務主任：**李易軒** 校長：**江坤銘**

衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上這些過敏者請注意。