

# 1001 南投縣南投市漳興國小 113學年度第2學期第20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23日 星期一	白米飯(先送)	<b>東坡扣肉</b> 滷豬肉丁(忠華)(臺灣) 20 公斤 筍干(切) 6.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 九層塔(兩) 1 兩 麵腸(切片) 0.3 公斤 彩色椒(切大丁)混合QR 0.1 公斤	<b>府城蝦捲</b> 蝦捲(CAS)(30G) 318 條 蝦捲(CAS)(30G)備品 15 條 素蝦捲(pc) 6 條	<b>炒履歷蚵白菜</b> 履歷蚵白菜(切實重) 25 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 木耳(切絲) 0.5 公斤	<b>冬瓜肉絲湯</b> 冬瓜(切中丁) 13 公斤 溫體肉絲(忠華) 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 非基改素皮絲 0.1 公斤		全穀雜糧類 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.0份  熱量： 656大卡
6月24日 星期二	蕎麥飯	<b>香酥鯖魚片</b> 鯖魚片(QR-60G)(漁會) 318 片 鯖魚片(QR-60G)(漁會)備 15 片 素魚排(非基改) 6 片 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	<b>竹筍炒肉絲</b> 新鮮竹筍絲 15 公斤 溫體肉絲(忠華) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤	<b>炒履歷萵苣</b> 萵苣大陸妹(葉莖) (切實重) 25 公斤 白精靈菇(QR) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	<b>酸菜肉片湯</b> 酸菜絲 5 公斤 溫體肉片(小)忠華 2.5 公斤 金針菇(QR) 2.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	水果	全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.8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： 708大卡
6月25日 星期三	油麵(58K南)	<b>什錦炒肉絲</b> 豆芽菜 11 公斤 溫體肉絲(忠華) 8 公斤 洋蔥(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 蒜仁(0.3K/包) 1 包	<b>夜市東山滷味</b> 非基改黑豆干丁(1切12) 12 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 7.5 公斤 米血切丁(CAS) 7.5 公斤 滷包(30g-小包) 3 包 素(香Q糕0.4K) 1 包	<b>炒綠花椰菜</b> 冷凍綠花椰菜(CAS) 29 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤	<b>菜頭大骨湯</b> 菜頭(切中丁) 12 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 香菜150g/把 1 把	鮮奶(323+10備)	全穀雜糧類 4.5份 乳品類 0.9份 豆魚蛋肉類 1.7份 蔬菜類 2.2份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.2份  熱量： 642大卡
6月26日 星期四	五穀米飯	<b>梅子燒雞</b> 骨髓丁(CAS) 27 公斤 百頁丁(中丁)菜洲 6.5 公斤 紫蘇梅(600g) 3 包 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 素肚(切片) 0.3 公斤 高麗菜(切實重) 0.3 公斤	<b>客家炒飯條</b> 飯條 13 公斤 豆芽菜 8 公斤 溫體絞肉(忠華) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包	<b>炒有機皺葉白菜</b> 有機皺葉白菜(切實重) 25 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包	<b>蔬菜蛋花湯</b> 高麗菜(切實重) 6.5 公斤 蛋 3.5 公斤 金針菇(QR) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	水果	全穀雜糧類 5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.5份 蔬菜類 1.4份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份  熱量： 669大卡
6月27日 星期五	白米飯	<b>沙茶雞丁</b> 骨髓丁(CAS) 27 公斤 洋蔥(切大丁) 10 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 沙茶醬(牛頭牌)(3K) 1 罐 素沙茶醬(牛-250g) 1 罐 蔥(0.5K/把) 0.5 把 非基改百頁丁(中丁) 0.3 公斤 彩色椒(切大丁)混合QR(0.31)0.1公斤, 玉米筍(QR)(0.31)0.1公斤	<b>珍珠丸子(*1)</b> 珍珠丸子(25g)豆莖 318 粒 珍珠丸子(25g)備品-豆莖 15 粒 素燒賣(奇美)(pc) 6.01 粒	<b>炒履歷青江菜</b> 履歷青江菜(切實重) 25 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	<b>熊貓奶茶</b> 紅茶包小 10 包 二砂台糖(1K/包) 7 包 大粉圓 6 公斤 白玉粉圓(K)(口期) 3.5 公斤 奶粉(K) 1.5 公斤		全穀雜糧類 6.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.3份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0份  熱量： 724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：**謝忠哲** 總務主任：**李易軒** 校長：**江坤銘**  
 依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏食物如：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，對菜單上述食材過敏者請注意。