1001 南投縣南投市漳興國小 112學年度第2學期第6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
3月18日星期一 餐數403	白米飯(先送)	**三杯肉片** 溫體肉片(陸輝)(臺灣) 25 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 8.5 公斤 薑片(0.3K) 1 包 麵腸(切片) 0.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 九層塔 0.2 公斤	**炸醬炒五丁** 脆筍丁 11 公斤 非基改小小豆干丁榮洲 8 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 4 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 4 公斤	**炒履歷油菜** 履歷油菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 金針菇(QR) 1 公斤	**翡翠羹湯** 翡翠羹(0.3K) 8 盒 蛋(春明) 6 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 2 公斤		全穀雜糧類 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.8份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.0份 熱量：721大卡
3月19日星期二 餐數403	紫米飯	**無骨香雞排** 無骨香雞排(60g)(國產醬燒) 398 片 無骨香雞排(60g)(備品)(國產醬燒) 15 片 素雞排(非基改)(pc) 8 片 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	**乾鍋蔬菜炒肉絲** 高麗菜(切實重) 20 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 6 公斤 金針菇(QR) 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2.5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	**炒履歷蚵白菜** 履歷蚵白菜(切實重) 31 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	**冬瓜雞湯** 冬瓜(切中丁) 16 公斤 上雞胸丁(CAS) 5 公斤 薑母 0.2 公斤 非基改素皮絲 0.1 公斤	水果/(慶生蛋糕5人)	全穀雜糧類 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.0份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.2份 油脂與堅果種子類 1.4份 熱量：706大卡
3月20日星期三 餐數405	鹹粥(特餐)	**香菇雞肉粥** 清雞肉丁(CAS) 12 公斤 高麗菜(切實重) 12 公斤 玉米粒(QR-K) 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 油蔥酥(大-600g) 1 包 香菇絲 0.3 公斤	**山東滷味燙** 非基改黑豆干大丁榮洲(K) 14 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 9 公斤 海帶結 4 公斤 貢丸(小)(國產) 4 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 4 包	**炒履歷青江菜** 履歷青江菜(切實重) 31 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	**黑糖捲** 黑糖金絲捲(70G) 403 個 黑糖金絲捲(70G)備品 15 個	鮮奶(405+10備)	全穀雜糧類 4.2份 乳品類 0.8份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 1.8份 熱量：778大卡
		素火腿丁(0.5)0.2公斤,芹菜(0.25)0.1公斤					
3月21日星期四 餐數403	小米飯	**紅燒魚片** 水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 398 片 水鯊魚片(7-8)備品(QR)(pc) 15 片 素白帶魚(pc) 8 片 蔥(0.5K/把) 1 把 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包 破布子(3K) 1 罐	**西芹炒鮮菇** 杏鮑菇(頭)(QR) 12 公斤 西芹菜(切片) 12 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 4.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤	**炒有機小松菜** 有機小松菜(順)(切實重) 32 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	**南瓜排骨湯** 南瓜(切中丁) 16 公斤 小排骨(肉)陸輝 4 公斤 薑片(0.3K) 1 包 素排骨酥(淫) 0.1 公斤	水果	全穀雜糧類 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.2份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.2份 油脂與堅果種子類 2.2份 熱量：577大卡
3月22日星期五 餐數403	白米飯	**爆炒洋蔥豬柳** 溫體豬柳(陸輝)(臺灣) 25 公斤 洋蔥(切粗絲) 13 公斤 非基改素肉排(pc) 8 片 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	**彩頭肉羹** 菜頭(切片) 20 公斤 手工肉羹(台灣) 6 公斤 金針菇(QR) 4 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 非基改素肉羹(K) 0.3 公斤	**炒高麗菜** 高麗菜(切實重) 31 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤	**仙草蜜** 二砂(1斤/包) 15 包 仙草蜜(5K/桶) 8 桶		全穀雜糧類 4.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.2份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量：656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 113. 3. 13

總務主任：教師兼總務主任 李仁傑

校長：漳興國小 江坤錡