

1001 南投縣南投市漳興國小 113學年度第1學期第17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
12月16日 星期一							全穀雜糧類 乳品類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 熱量：
餐數 392							
12月17日 星期二	麥片飯(2.5K)	燉豬肋排骨 溫體肉丁(忠華)(臺灣) 17 公斤 小排骨(肉)忠華 12 公斤 菜頭(切中丁) 12 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 非基改素豆腸(0.77)0.3公斤,海帶結(0.26)0.1公斤	浮水肉羹 大白菜(切實重) 23 公斤 手工肉羹(台灣) 4 公斤 溫體肉絲(細)(忠華) 4 公斤 脆筍絲 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 非基改素肉羹(K) 0.1 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 30 公斤 美白菇(QR) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 0.5 包	玉米蛋花湯 蛋(春明) 8 公斤 玉米粒(QR-K) 4 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	水果	全穀雜糧類 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.5份 蔬菜類 1.9份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 710大卡
餐數 392							
12月18日 星期三	紅麵線(13K)	麵線糊 手工肉羹(台灣) 9 公斤 脆筍絲 8 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包 香菜(150g/把) 1 把 蝦米 0.2 公斤 金針菇(QR)(0.51)0.2公斤,非基改素肉羹(K)(0.51)0.2公斤,香菇絲(0.51)0.2公斤	茶香滷豆干 非基改滷豆干大丁熟(K) 27 公斤 紅茶包小 4 包 滷包小(30g)(小包) 2 包	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 30 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	鮮肉包 鮮肉包大奇美(60g) 382 個 鮮肉包大奇美(60g)備品 15 個 素菜包(奇美) 5 個		全穀雜糧類 3.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.2份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 6.1份 熱量： 755大卡
餐數 392							
12月19日 星期四	小米飯	甘露鮮魚煮 鯉魚丁(QR)(K) 33 公斤 洋蔥(切絲) 8 公斤 素白帶魚(pc) 5 片 濕香菇(QR) 4 公斤 薑片(0.3K) 1 包 蒜仁(0.3K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	竹筍炒肉絲 脆筍絲 18 公斤 溫體肉絲(忠華) 3.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(順)(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	金針肉絲湯 金針菇(QR) 4 公斤 溫體肉絲(忠華) 2 公斤 乾金針 0.3 公斤	水果	全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.7份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 697大卡
餐數 392							
12月20日 星期五	白米飯	三杯雞 骨腿丁(CAS) 30 公斤 米血切丁(CAS) 9 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 6 公斤 薑片(0.3K) 1 包 九層塔 0.3 公斤 東豆腐(中丁)非基改 0.3 公斤	洋蔥炒蛋 蛋(春明) 20 公斤 洋蔥(切絲) 14 公斤 玉米粒(QR-K) 0.2 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 30 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	冬至福氣湯圓 小湯圓(桂)(1斤) 8 盒 二砂台糖(1K/包) 8 包 大粉圓 4 公斤 芋圓(0.6k/包) 4 包		全穀雜糧類 5.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.5份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 1.4份 熱量： 779大卡
餐數 392							

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

營養師張瀚文

午餐秘書謝忠哲

教師兼總務主任李易軒

校長江坤鈺

營養師：

午餐秘書：

總務主任：

校長：

依衛生福利部公告「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，對菜單上述食材過敏者請注意。