

1001 南投縣南投市漳興國小 112學年度第2學期第9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
4月8日 星期一	白米飯(先送)	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 非基改素豆腸(榮洲) 0.5 公斤 九層塔 0.3 公斤	蘿蔔什錦 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	炒履歷青松菜 履歷青松菜(順)(切實重) 30 公斤 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	冬瓜大骨湯 冬瓜(切中丁) 17 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 薑母 0.1 公斤	4月農委會豆奶(403+10備)	全穀雜糧類 5.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.3份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.0份 熱量: 874大卡
4月9日 星期二	紫米飯	東坡扣肉 溫體肉丁(忠華)(臺灣) 26 公斤 筍干(切) 8 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 蒜仁(0.6K/包) 1 包 麵腸(切片) 0.5 公斤 毛豆仁(冷凍) 0.1 公斤	玉米三色 玉米粒(QR-K) 20 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 4 公斤 溫體絞肉(忠華) 4 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	海結營養湯 冷凍黃玉米塊(CAS) 6 公斤 海帶結 3 公斤 龍骨丁(CAS) 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤	水果	全穀雜糧類 5.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.3份 蔬菜類 1.4份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 1.6份 熱量: 701大卡
4月10日 星期三	油麵(70K南)	什錦炒肉絲 豆芽菜 14 公斤 溫體肉絲(忠華) 9 公斤 洋蔥(切絲) 4 公斤 木耳(切絲) 2.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2.5 公斤 芹菜(切段) 1.5 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包 油蔥酥(大-600g)(1.49)1包,蝦米(0.5)0.2公斤,香菇絲(0.5)0.2公斤	日月潭茶葉蛋 蛋(茶)(pc) 403 個 蛋(茶)(pc-備品) 15 個 滷包(30g-小包) 4 包 紅茶包小 4 包	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 金針菇(QR) 1 公斤	酸辣湯 封口豆腐(1.2K)非基改素 8 盒 新鮮竹筍絲(嫩) 4 公斤 豬血 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2.5 公斤 香菜(150g/把) 2 把 蛋(春明) 2 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤		全穀雜糧類 3.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.2份 熱量: 458大卡
4月11日 星期四	燕麥飯	香酥烏魚排 烏魚排(QR)安 398 片 烏魚排(QR)安(備品) 15 片 素牛蒡排(非基改) 8 片 蔥(0.5K/把) 1 把 蒜仁(0.6K/包) 1 包	紅燒洋芋 洋芋(切中丁) 18 公斤 溫體肉丁(小)(忠華) 8 公斤 洋蔥(切中丁) 4 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 4 公斤 濕香菇(QR) 0.3 公斤	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(順)(切實重) 32 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	味噌洋蔥湯 味噌(K) 4 公斤 洋蔥(切絲) 4 公斤 海帶芽(乾) 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 2.4份 蔬菜類 1.0份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量: 693大卡
4月12日 星期五	蕃薯飯(4K)	針菇蔥燒肉 溫體肉片(忠華) 24 公斤 素蜜汁排(非基改)(pc) 8 片 洋蔥(切絲) 8 公斤 金針菇(QR) 4 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 蒜仁(0.6K/包) 1 包	毛豆干丁 非基改小小豆干丁榮洲 18 公斤 毛豆仁(冷凍) 4 公斤 溫體絞肉(忠華) 2 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 2 公斤	炒履歷萵苣 履歷大陸妹(萵苣莖)(切實重) 31 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	綠豆薏仁湯 二砂台糖(1K/包) 8 包 綠豆 8 公斤 小薏仁 2 公斤		全穀雜糧類 5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.0份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.2份 熱量: 801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

午餐謝忠哲

總務主任:

教師兼總務主任李仁傑

校長

漳興國小江坤銘