

# 1001 南投縣南投市漳興國小 114學年度第1學期第3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
9月15日星期一	白米飯	<b>薑母燒雞</b> 雞丁(國產)(QR) 33 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 8 公斤 高麗菜(切實重) 8 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 非基改素豆腸(榮洲) 0.3 公斤 冷凍蔥花 0.2 公斤 枸杞 0.2 公斤	<b>麻婆豆腐</b> 豆腐(約4.5K)非基改 6 板 溫體絞肉(忠華) 4 公斤 袖珍菇(QR) 0.1 公斤 豆瓣醬大(3K) 0 桶	<b>炒高麗菜</b> 高麗菜(切實重) 31 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 薑絲(一週用量)(0.5K/包) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 蝦米 0.3 公斤	<b>紫菜蛋花湯</b> 蛋 6.5 公斤 紫菜 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	水果	全穀雜糧類 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.8份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.1份  熱量: 741大卡
9月16日星期二	五穀米飯	<b>原鄉鹹豬肉</b> 鹹豬肉絲-不要辣 26 公斤 洋蔥(切粗絲) 13 公斤 非基改素肉排(pc) 5 片 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.2 公斤	<b>蟹黃燒賣(*1)</b> 蟹黃燒賣(國產) 398 個 蟹黃燒賣(國產)備品 15 個 素燒賣(pc) 5 粒	<b>炒履歷青江菜</b> 履歷青江菜(切實重) 30 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	<b>酸菜肉片湯</b> 酸菜絲 6 公斤 溫體肉片(小)忠華 3 公斤 金針菇(QR) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	水果	全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.9份 蔬菜類 1.4份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.6份  熱量: 698大卡
9月17日星期三	紅麵線(13K)	<b>麵線糊</b> 手工肉羹(台灣) 9.16 公斤 脆筍絲 8.14 公斤 木耳(切絲) 1.53 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.53 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1.02 包 香菜(150g/把) 1.02 把 蝦米 0.2 公斤	<b>偽東山滷味</b> 小豆干(2.5cm)榮洲 14 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 9 公斤 米血切丁(CAS) 9 公斤 滷包小春坊(30g)(小包) 4 包 蒟蒻絲捲(0.5K) 1 包	<b>炒履歷蚵白菜</b> 履歷蚵白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	<b>金絲捲</b> 金絲捲(大嘉家40G) 399 個 金絲捲(大嘉家40G)備品 15 個	9月獎勵金豆奶(399+5備)	全穀雜糧類 2.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.4份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 6.0份  熱量: 630大卡
9月18日星期四	麥片飯	<b>泰式海鮮拌蔬菜</b> 水鯊魚丁(QR) 43 公斤 高麗菜(切片) 9 公斤 洋蔥(切大丁) 4.5 公斤 泰式酸辣醬(900g) 4 罐 白精靈菇(QR) 4 公斤 香菜(150g/把) 1 把 蒜仁(0.3K/包) 1 包	<b>絞肉滷貢丸</b> 香菇貢丸大(pc) 398 粒 香菇貢丸大(pc)備品 15 粒 素貢丸大(pc) 5 粒 溫體絞肉(忠華) 5 公斤	<b>炒有機空心菜</b> 有機空心菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包	<b>三絲鮮菇湯</b> 金針菇(QR) 6 公斤 溫體肉絲(細)(忠華) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤	水果	全穀雜糧類 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.6份 蔬菜類 1.4份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.5份  熱量: 779大卡
9月19日星期五	白米飯	<b>冬瓜燒雞</b> 雞丁(國產)(QR) 33 公斤 冬瓜(切大丁) 13 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 非基改素肉丁(溼) 0.3 公斤 冷凍蔥花 0.2 公斤	<b>玉米炒蛋</b> 蛋 21 公斤 玉米粒(QR-K) 12 公斤	<b>炒履歷油菜</b> 履歷油菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包	<b>冬瓜粉圓</b> 大粉圓 9 公斤 冬瓜塊小(0.6K) 7 塊 二砂台糖(1K/包) 5 包	水果	全穀雜糧類 6.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.2份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.3份  熱量: 794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: 9.1.11

總務主任: 教師兼李易軒

校長 陳良輔

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。