

1001 南投縣南投市漳興國小 114學年度第1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
							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: #VALUE!
10月7日星期二	芝麻飯(先送)	薑香豬肉片 溫體肉片(忠華) 25 公斤 洋蔥(切大丁) 12 公斤 素菜捲(40g) 5 條 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑泥(0.3Kg/包) 1 包 冷凍蔥花 0.3 公斤 白芝麻(熟)(標示日期) 0.2 公斤	花生小魚干 非基改小小豆干(興洲) 18 公斤 小魚干(廠牌/日期) 2 公斤 毛豆仁(冷凍) 2 公斤 油花生(K) 2 公斤 素小魚干(220g) 1 包 杏鮑菇(頭)(QR) 0.3 公斤 冷凍蔥花 0.1 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包	玉米蛋花湯 蛋 8 公斤 玉米粒(QR-K) 4 公斤 冷凍蔥花 0.2 公斤	水果	全穀雜糧類 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.8份 蔬菜類 1.2份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 5.9份 熱量: 963大卡
10月8日星期三	白米飯	嘉義雞肉飯 熟雞肉絲(1k/包)(CAS) 12 公斤 溫體絞肉(忠華) 8 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 4 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 4 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 紅蔥頭(碎) 0.3 公斤 非基改素皮絲 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲)(0.25)0.1公斤,鴻喜菇(QR)(0.25)0.1公斤	三角大油腐 三角油豆腐(大+中)興洲 402 個 三角油豆腐(大+中)興洲 15 個 滷包(30g-小包) 4 包	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 31 公斤 碎蒜(0.3K/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	冬瓜大骨湯 冬瓜(切中丁) 17 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 非基改豆皮(片) 1 片 薑片(0.3K) 1 包	鮮奶(399+10備)	全穀雜糧類 4.0份 乳品類 0.8份 豆魚蛋肉類 2.5份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.2份 熱量: 724大卡
10月9日星期四	五穀米飯	香酥虱目魚排 虱目魚排(60g)(QR)片 405 片 虱目魚排(60g)備品(QR) 15 片 海苔素魚(非基改) 5 片 蒜仁(0.3K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.3 公斤	絞肉咖哩 洋芋(切中丁) 18 公斤 溫體絞肉(忠華) 4 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 咖哩粉小罐裝(600g) 1 盒 素咖哩粉(25g) 1 罐 杏鮑菇(頭)(QR) 0.3 公斤	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(尚統-切) 30 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包	味噌蔬菜湯 高麗菜(切實重) 9 公斤 洋蔥(切絲) 7 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 味噌(3K/盒) 1 盒 冷凍蔥花 0.2 公斤	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 1.5份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量: 673大卡
							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: #VALUE!

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 趙淑芳 午餐秘書: 10.01

總務主任: 教師 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。