

1001** 南投縣漳興國民小學附設幼兒園 113學年度第2學期第11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21日 星期一 | 白米飯(先送) | 豆輪滷肉 溫體肉丁(忠華)(臺灣) 2 公斤 八角(兩) 1 兩 菜頭(切中丁) 0.6 公斤 小小豆輪 0.3 公斤 洋蔥(切大丁) 0.3 公斤 蒜仁(0.3K/包) 0 包 薑片(0.3K) 0 包 蔥(0.5K/把) 0 把 | 香炒寬粉 高麗菜(切實重) 1.2 公斤 寬粉(K) 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤 溫體絞肉(忠華) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 | 炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 2.5 公斤 蒜仁一週用量(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把)(一週用量) 0.5 把 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 0.5 包 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 | 蔬菜蛋花湯 高麗菜(切實重) 0.8 公斤 蛋 0.4 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 | | 全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.4份 熱量： 644大卡 |
| 4月22日 星期二 | 糙米飯 | 香蔥油雞丁 骨腿丁(CAS) 3 公斤 脆筍片(實重) 0.8 公斤 薑片(0.3K) 0 包 油蔥酥(大-600g) 0 包 | 洋蔥炒蛋 蛋 2 公斤 洋蔥(切絲) 1 公斤 | 炒大白菜 大白菜(切實重) 2.5 公斤 蝦米(兩) 1 兩 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 碎蒜(0.3K/包) 0 包 | 榨菜肉絲湯 榨菜絲-不辣 0.5 公斤 溫體肉絲(忠華) 0.3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 | 水果 | 全穀雜糧類 5.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.7份 蔬菜類 1.2份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 761大卡 |
| 4月23日 星期三 | 白米飯 | 蝦仁肉燥飯 溫體絞肉(忠華) 1.5 公斤 洋蔥(切小丁) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.5 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 0.5 公斤 碎蒜(0.3K/包) 0 包 蔥(0.5K/把) 0 把 油蔥酥(大-600g) 0 包 | 鍋貼(*2) 熱鍋貼(CAS)(50粒/包) 2 包 | 炒高麗菜 高麗菜(切實重) 2.5 公斤 蝦米(兩) 1 兩 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 碎蒜(0.3K/包) 0 包 | 菜頭大骨湯 菜頭(切中丁) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.5 公斤 香菜150g/把 0.5 把 大骨(CAS) 0.3 公斤 | | 全穀雜糧類 4.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.4份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.0份 熱量： 630大卡 |
| 4月24日 星期四 | 燕麥飯 | 香酥肉魚 肉魚(CAS) 40 尾 肉魚(CAS)備品 2 尾 蒜仁(0.3K/包) 0 包 蔥(0.5K/把) 0 把 | 壽喜燒凍豆腐 凍豆腐(中丁)非基改 1.5 公斤 高麗菜(切實重) 1 公斤 金針菇(QR) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 | 炒有機油江菜 有機油江菜(尚純-切實重) 2.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 | 芹香貢丸湯 貢丸(小)(國產) 0.8 公斤 芹菜 0.1 公斤 | 水果 | 全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 4.0份 蔬菜類 1.1份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 821大卡 |
| 4月25日 星期五 | 白米飯 | 蒜泥白肉片 蒜泥白肉片(忠華) 2.5 公斤 蒜泥(0.3K/包) 1 包 豆芽菜 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 蔥(0.5K/把) 0 把 | 培根拌青花 冷凍綠花椰菜(CAS) 3 公斤 碎培根(津谷)CAS 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 | 炒履歷萵苣 履歷大陸萵(尚純-切實重) 2.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 | 綠豆薏仁湯 二砂白糖(1K/包) 1 包 綠豆 0.6 公斤 小薏仁 0.2 公斤 | | 全穀雜糧類 5.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.8份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.4份 熱量： 673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：**謝忠哲**

幼兒園主任：**教師兼任陳雅婷**

校長：**江坤銘**

衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物，114.甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麸質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上這些食材過敏者請注意。