

# 1001 南投縣南投市漳興國小 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)	<b>豆輪滷肉</b> 溫體肉丁(忠華)(臺灣) 24 公斤 菜頭(切中丁) 7.5 公斤 小小豆輪 3 公斤 洋蔥(切大丁) 3 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 鴻喜菇(QR)(0.52)0.2公斤,八角(K)(0.26)0.1公斤	<b>香炒寬粉</b> 高麗菜(切實重) 12 公斤 寬粉(K) 6 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 溫體絞肉(忠華) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包	<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>蔬菜蛋花湯</b> 高麗菜(切實重) 8 公斤 蛋 4 公斤 金針菇(QR) 2.5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤		全穀雜糧類 7.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.3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： 816大卡
4月22日 星期二	糙米飯	<b>香蔥油雞丁</b> 骨腿丁(CAS) 33 公斤 脆筍片(實重) 8 公斤 素龍鳳腿 6 支 油蔥酥(大-600g) 1 包 薑片(0.3K) 1 包	<b>洋蔥炒蛋</b> 蛋 20 公斤 洋蔥(切絲) 14 公斤 玉米粒(QR-K) 0.2 公斤	<b>炒大白菜</b> 大白菜(切實重) 30 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 木耳(切絲) 0.5 公斤 蝦米 0.2 公斤	<b>榨菜肉絲湯</b> 榨菜絲-不辣 6 公斤 溫體肉絲(忠華) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 金針菇(QR) 0.2 公斤		全穀雜糧類 5.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.9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： 783大卡
4月23日 星期三	白米飯	<b>蝦仁肉燥飯</b> 溫體絞肉(忠華) 16 公斤 洋蔥(切小丁) 4 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 4 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 4 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 碎蒜(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 新鮮竹筍丁(0.52)0.2公斤,梅乾菜(切)(0.26)0.1公斤,非基改素皮絲(0.26)0.1公斤	<b>鍋貼(*2)</b> 船錢貼(CAS)(50粒/包) 17 包 素鍋貼(pc) 12 粒	<b>炒高麗菜</b> 高麗菜(切實重) 30 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 木耳(切絲) 0.5 公斤 蝦米 0.2 公斤	<b>菜頭大骨湯</b> 菜頭(切中丁) 14 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 4 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 香菜150g/把 1 把		全穀雜糧類 4.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.3份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.0份  熱量： 625大卡
4月24日 星期四	燕麥飯	<b>香酥肉魚</b> 肉魚(CAS) 382 尾 肉魚(CAS)備品 15 尾 素菜捲(40g) 6 條 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	<b>壽喜燒凍豆腐</b> 凍豆腐(中丁)非基改 16 公斤 高麗菜(切實重) 12 公斤 金針菇(QR) 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	<b>炒有機油江菜</b> 有機油江菜(尚結-切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	<b>芹香貢丸湯</b> 貢丸(小)(國產) 8 公斤 芹菜 0.3 公斤 非基改素丸子(特小) 0.2 公斤 濕香菇(QR) 0.1 公斤  先送 綠豆 8 公斤 小薏仁 2 公斤		全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 4.1份 蔬菜類 1.3份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份  熱量： 833大卡
4月25日 星期五	白米飯	<b>蒜泥白肉片</b> 蒜泥白肉片(忠華) 24 公斤 豆芽菜 10 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蒜泥(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 非基改炸豆包切絲(熟) 0.3 公斤 金針菇(QR) 0.1 公斤	<b>培根拌青花</b> 冷凍綠花椰菜(CAS) 30 公斤 碎培根(津谷)CAS 4 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤	<b>炒履歷萵苣</b> 履歷大萵苣(熟葉) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	<b>綠豆薏仁湯</b> 二砂台糖(1K/包) 8 包 綠豆 8 公斤 小薏仁 2 公斤		全穀雜糧類 5.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.8份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.3份  熱量： 692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：**趙淑芳**

午餐秘書：**謝忠哲**

總務主任：**李易軒**

校長：**江坤銘**

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、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，對菜單上這些食材過敏者請注意。