

# 1001 南投縣南投市漳興國小 113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7日 星期一	白米飯(先送)	<b>回鍋肉片</b> 溫體肉片(小)一福裕 24 公斤 非基改豆干片(榮洲) 8 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 金針菇(QR) 0.2 公斤 非基改炸豆包(1切4) 0.2 公斤 芹菜 0.1 公斤	<b>桂竹筍炒肉絲</b> 熟桂竹筍(切) 26 公斤 溫體肉絲(福裕) 4 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.2 公斤	<b>炒履歷萵苣</b> 履歷大陸妹(蒜苗莖)(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	<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	4月獎勵金豆奶(386+5備)	全穀雜糧類 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.3份 蔬菜類 1.9份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.0份 熱量： 766大卡
4月8日 星期二	燕麥飯	<b>梅子燒雞</b> 骨腿丁(CAS) 30 公斤 百頁丁(中丁)榮洲 8 公斤 紫蘇梅(600g) 4 包 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 素肚(切片) 0.3 公斤 高麗菜(切實重) 0.3 公斤	<b>滑嫩蒸蛋</b> 蛋 20 公斤 油蔥酥(大-600g) 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>筍片肉絲湯</b> 新鮮竹筍片(嫩) 9.5 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 2 公斤 鴻喜菇(QR) 2 公斤	水果	全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.2份 蔬菜類 1.1份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 1.8份 熱量： 752大卡
4月9日 星期三	白米飯	<b>豬柳時蔬炊飯</b> 溫體豬柳(福裕) 16 公斤 高麗菜(切實重) 12 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 蝦米 0.3 公斤 非基改素肉絲(濕)(0.78)0.3公斤,香菇絲(0.78)0.3公斤,白釐靈菇(QR)(0.52)0.2公斤	<b>蔥肉餡餅(*1)</b> 熟蔥肉餡餅(CAS-40G)粒 382 粒 熟蔥肉餡餅(CAS-40G)粒備 15 粒 三角薯餅(小-pc) 6 片	<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>玉米蛋花湯</b> 蛋 8 公斤 玉米粒(QR-K) 4 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把		全穀雜糧類 5.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.2份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.0份 熱量： 622大卡
4月10日 星期四	紫米飯	<b>香酥旗魚排</b> 旗魚排(QR)(安) 382 片 旗魚排(QR)(安)備品 15 片 素魚排(非基改) 6 片 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	<b>花生麵筋</b> 麵筋泡(K) 9.5 公斤 熟花生 4 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 4 公斤 溫體絞肉(福裕) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 毛豆仁(冷凍) 0.1 公斤	<b>炒有機小松菜</b> 有機小松菜(尚紅)(切) 30 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包	<b>柴魚豆腐湯</b> 大骨(CAS) 3 公斤 豆腐(約4.5K)非基改 3 板 柴魚片小(300g) 1 包 履歷小白菜(切實重) 0.5 公斤	水果	全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.9份 蔬菜類 0.9份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.6份 熱量： 725大卡
4月11日 星期五	白米飯	<b>家常滷肉</b> 溫體肉丁(福裕) 24 公斤 海帶結 6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 凍豆腐(中丁)非基改 0.3 公斤	<b>肉香芽菜</b> 豆芽菜 16 公斤 溫體肉絲(福裕) 8 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 韭菜 2 公斤	<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>熊貓奶茶</b> 紅茶包小 12 包 二砂台糖(1K/包) 8 包 大粉圓 8 公斤 白玉粉圓(K)(日期) 4 公斤 奶粉(K) 2 公斤		全穀雜糧類 6.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.5份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0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：**營養師謝忠哲** 總務主任：**教師兼李易軒** 校長：**江興國小江坤銘**

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、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，對菜單上這些食材過敏者請注意。