

# 1001 南投縣南投市漳興國小 113學年度第2學期第8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
3月31日 星期一	白米飯(先送)	香菇肉燥 溫體絞肉(福裕) 24 公斤 四角油豆腐(大)崇洲(pe) 6 個 碎瓜 5 公斤 油蔥酥(小-300g) 1 包 碎蒜(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 香菇絲 0.3 公斤	洋蔥炒蛋 蛋 20 公斤 洋蔥(切絲) 14 公斤 玉米粒(QR-K) 0.2 公斤	炒大白菜 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	味噌豆腐湯 味噌(K) 4 公斤 洋蔥(切絲) 4 公斤 豆腐絲(切)(4.5K)非基改 2 板		全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.2份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.4份  熱量： 541大卡
4月1日 星期二	小米飯	香酥鮭魚片 生鮮鮭魚片(QR)(50g) 382 片 生鮮鮭魚片(QR)(50g)備 15 片 非基改濕豆包(彰南)(pe) 6 片 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	菜頭燒豆干 菜頭(切中丁) 16 公斤 小豆干(1/4非基改) 8 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 4 公斤 溫體絞肉(福裕) 4 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤	炒高麗菜 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	榨菜肉絲湯 榨菜絲-不辣 6 公斤 溫體肉絲(福裕) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 金針菇(QR) 0.2 公斤	水果	全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 1.5份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 1.6份  熱量： 628大卡
4月2日 星期三	油麵(70K南)	什錦炒肉絲 豆芽菜 13 公斤 溫體肉絲(福裕) 9 公斤 洋蔥(切絲) 4 公斤 木耳(切絲) 2.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2.5 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 非基改素肉燥(180g) 1 包 芹菜(切段)(1.3)0.5公斤,蝦米(0.52)0.2公斤,香菇絲(0.52)0.2公斤	滷獅子頭(*1) 獅子頭(CAS)(粒) 382 粒 獅子頭(CAS)(粒)備品 15 粒 素獅子頭(pe) 6 粒 油麵小薯(30g)(小包) 4 包	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 30 公斤 金針菇(QR) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	冬瓜鴨肉湯 冬瓜(切中丁) 16 公斤 鴨丁(小)(有肉)QR 4 公斤 薑片(0.3K) 1 包 素肚(切片) 0.2 公斤	鮮奶(386+10備)	全穀雜糧類 4.0份 乳品類 1.6份 豆魚蛋肉類 1.7份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.2份  熱量： 654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!
							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：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」易引起過敏食物：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，對菜單上上述食材過敏者請注意。