

# 1001 南投縣南投市漳興國小 113學年度第2學期第7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24日 星期一	白米飯(先送)	<b>三杯肉片</b> 溫體肉片(忠華) 24 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 8 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 九層塔 0.3 公斤 麵腸(切片) 0.3 公斤	<b>炸醬炒五丁</b> 脆筍丁 12 公斤 非基改小小豆干丁(蔡洲) 8 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 4 公斤 溫體絞肉(忠華) 4 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>翡翠羹湯</b> 翡翠羹(0.3K) 8 盒 蛋 6 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 2 公斤		全穀雜糧類 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.9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： 726大卡
3月25日 星期二	紫米飯	<b>蔥油雞腿</b> 雞腿(6)(QR) 382 支 雞腿(6)(QR)備品 15 支 非基改炸豆包(蔡洲)(pc) 6 片 蔥(0.5K/把) 2 把 蒜仁(0.3K/包) 1 包	<b>西芹炒鮮菇</b> 杏鮑菇(頭)(QR) 12 公斤 西芹菜(切片) 12 公斤 溫體肉絲(忠華) 4 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤	<b>炒履歷萵苣</b> 履歷大萵苣(黃基量)(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	<b>南瓜排骨湯</b> 南瓜(切中丁) 15 公斤 小排骨(肉)忠華 4 公斤 薑片(0.3K) 1 包 素排骨酥(溼) 0.1 公斤	水果	全穀雜糧類 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.5份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 1.4份  熱量： 654大卡
3月26日 星期三	白米飯	<b>蝦仁肉絲炒飯</b> 溫體肉絲(忠華) 14 公斤 洋蔥(切絲) 4 公斤 玉米粒(QR-K) 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 4 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	<b>山東滷味燙</b> 非基改黃豆干大丁(蔡洲)(K) 14 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 9 公斤 滷包小薯(30g)(小包) 4 包 海帶結 4 公斤 貢丸(小)(國產) 4 公斤	<b>鐵板銀芽</b> 豆芽菜 26 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 韭菜(1.8K/把) 1 把 碎蒜(0.3K/包) 1 包 木耳(切絲) 0.5 公斤	<b>綜合湯</b> 菜頭(切中丁) 16 公斤 貢丸(小)(國產) 4 公斤		全穀雜糧類 4.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.5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： 707大卡
3月27日 星期四	小米飯	<b>紅燒魚片</b> 水鯪魚片(7-8)(QR)(pc) 382 片 水鯪魚片(7-8)備品(QR)(pc) 15 片 素白帶魚(pc) 6 片 破布子(3K) 1 罐 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	<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>炒有機荷葉白菜</b> 有機荷葉白菜(切實重) 30 公斤	<b>冬瓜雞湯</b> 冬瓜(切中丁) 15 公斤 上雞胸丁(CAS) 6 公斤 薑片(0.3K) 1 包 非基改素皮絲 0.1 公斤	水果	全穀雜糧類 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.4份 蔬菜類 1.6份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.2份  熱量： 701大卡
3月28日 星期五	白米飯	<b>茄汁燒豬柳</b> 溫體豬柳(忠華) 24 公斤 洋蔥(切絲) 12 公斤 蕃茄醬(3K) 1 罐 蒜仁(0.3K/包) 1 包 非基改素豆腸 0.2 公斤 彩色椒(混合)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>綠豆QQ湯</b> 二砂(1斤/包) 12 包 綠豆 6 公斤 (QQ)圓 5 公斤	(X)慶生蛋糕(49人)	全穀雜糧類 5.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.8份 蔬菜類 2.0份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.7份  熱量： 699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** 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：穀類、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。