

# 1001\*\* 南投縣漳興國民小學附設幼兒園 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) 2 公斤 九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇(頭)(QR) 0.6 公斤 蒜仁(0.3K/包) 0 包 薑片(0.3K) 0 包 蔥(0.5K/把) 0 把	<b>炸醬炒五丁</b> 脆筍丁 1 公斤 非基改小小豆干丁(蔡洲) 0.6 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤 溫體絞肉(忠華) 0.3 公斤	<b>炒大白菜</b> 大白菜(切實重) 2.5 公斤 蝦米(兩) 1 兩 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 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 碎蒜(0.3K/包) 0 包	<b>翡翠羹湯</b> 翡翠羹(0.3K) 1 盒 蛋 0.5 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.2 公斤		全穀雜糧類 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.2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： 664大卡
3月25日 星期二	紫米飯	<b>蔥油雞腿</b> 雞腿(6)(QR) 41 支 雞腿(6)(QR)備品 2 支 蒜仁(0.3K/包) 0 包 蔥(0.5K/把) 0 把	<b>西芹炒鮮菇</b> 杏鮑菇(頭)(QR) 1 公斤 西芹菜(切片) 1 公斤 溫體肉絲(忠華) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤	<b>炒履歷萵苣</b> 履歷大萵苣(萵苣) (切實重) 2.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	<b>南瓜排骨湯</b> 南瓜(切中丁) 1.5 公斤 小排骨(肉)忠華 0.3 公斤 薑片(0.3K) 0 包	水果	全穀雜糧類 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 1.1份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 1.4份  熱量： 637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) 1.5 公斤 洋蔥(切絲) 0.5 公斤 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 0.5 公斤 蒜仁(0.3K/包) 0 包 蔥(0.5K/把) 0 把	<b>山東滷味燙</b> 非基改黑豆干丁(蔡洲)(K) 1.5 公斤 滷包小嘉坊(30g)(小包) 1 包 杏鮑菇(頭)(QR) 1 公斤 海帶結 0.5 公斤 貢丸(小)(國產) 0.5 公斤	<b>鐵板銀芽</b> 豆芽菜 2.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 韭菜(1.8K/把) 0.1 把 碎蒜(0.3K/包) 0 包	<b>綜合湯</b> 菜頭(切中丁) 1.5 公斤 貢丸(小)(國產) 0.5 公斤		全穀雜糧類 4.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.8份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.4份  熱量： 727大卡
3月27日 星期四	小米飯	<b>紅燒魚片</b> 水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 41 片 水鯊魚片(7-8)備品(QR)(pc) 2 片 蒜仁(0.3K/包) 0 包 蔥(0.5K/把) 0 把 薑絲(0.6K/包) 0 包 破布子(3K) 0 罐	<b>香炒寬粉</b> 高麗菜(切實重) 1 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	<b>炒有機荷葉白菜</b> 有機荷葉白菜(菜乾)(切實重) 2.5 公斤	<b>冬瓜雞湯</b> 冬瓜(切中丁) 1.5 公斤 上雞胸丁(CAS) 0.5 公斤 薑片(0.3K) 0 包	水果	全穀雜糧類 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.3份 蔬菜類 1.3份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.2份  熱量： 679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) 2 公斤 洋蔥(切絲) 1 公斤 蒜仁(0.3K/包) 0 包 蕃茄醬(3K) 0 罐	<b>培根拌青花</b> 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	<b>炒高麗菜</b> 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	<b>綠豆QQ湯</b> 二砂(1斤/包) 1 包 (QQ)圓 0.5 公斤 綠豆 0.5 公斤		全穀雜糧類 5.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.5份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.8份  熱量： 645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：**114.3.20** 幼兒園主任：**教師兼任陳雅婷** 校長：**漳興國小江坤銘**

衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物，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，對菜單上這些過敏者請注意。