

# 1001 南投縣南投市漳興國小 113學年度第2學期第10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14日星期一	芝麻飯(先送)	油蔥肉燥 溫體絞肉(福裕) 24 公斤 小小豆干丁(榮洲) 8 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 蒜仁(0.3K/包) 1 包 香菇絲(兩) 1 兩 蔥(0.5K/把) 0.5 把 毛豆仁(冷凍) 0.1 公斤	炸春捲(*1) 春捲(30g國產) 382 個 春捲(30g國產)備品 15 個 馬蹄條(pc) 6 條	炒履歷青江菜 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	南瓜濃湯 南瓜(切小丁) 12 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 2 公斤 洋蔥(切小丁) 2 公斤 玉米醬(大-3K) 1 罐 鴻喜菇(QR) 0.1 公斤	水果	全穀雜糧類 6.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 0.5份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.1份  熱量: 584大卡
4月15日星期二	五穀米飯	剝皮辣椒雞 骨腿丁(CAS) 30 公斤 菜頭(切中丁) 12 公斤 剝皮辣椒(390g) 4 罐 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 麵腸(切片) 0.3 公斤	玉米炒蛋 蛋 20 公斤 玉米粒(QR-K) 12 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	三絲鮮菇湯 金針菇(QR) 6 公斤 溫體肉絲(細)(福裕) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤	水果	全穀雜糧類 6.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.7份 蔬菜類 1.4份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 3.0份  熱量: 853大卡
4月16日星期三	板條(70K)	什錦炒肉絲 溫體肉絲(忠華) 12 公斤 豆芽菜 12 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤 韭菜(1.8K/把) 2 把 油蔥酥(大-600g) 1 包 香菇絲 0.3 公斤 冬蝦 0.2 公斤 非基改素肉絲(濕)(0.52)0.2公斤,小黃瓜(切絲)(0.26)0.1公斤	滷油豆腐(*1) 四角油豆腐(大)榮洲(pc) 386 個 四角油豆腐(大)榮洲備品 15 個 滷包(30g-小包) 4.01 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	綜合丸子湯 菜頭(切中丁) 8 公斤 虱目魚丸(CAS) 4 公斤 貢丸(小)(國產) 4 公斤 芹菜 0.3 公斤 素魚丸 0.1 公斤 非基改素丸子(特小) 0.1 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 2.2份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 5.0份  熱量: 948大卡
4月17日星期四	胚芽米飯	香酥鬼頭刀 鬼頭刀(片)(QR) 382 片 鬼頭刀(片)(QR)備品 15 片 素牛蒡排(非基改) 6 片 碎蒜(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	家鄉白菜滷 大白菜(切實重) 24 公斤 金針菇(QR) 4 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 非基改豆皮(K) 1 公斤 冬蝦 0.3 公斤	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(尚結)(切) 30 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包	海芽蛋花湯 蛋 4 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 海帶芽(乾) 0.3 公斤	水果	全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.5份 蔬菜類 1.5份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 1.8份  熱量: 599大卡
4月18日星期五	白米飯	蜜汁滷肉 溫體肉丁(小)(忠華) 24 公斤 非基改豆干丁(榮洲)(K) 8 公斤 海帶結 5 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 素米血丁 0.2 公斤	脆筍片炒鮮菇 脆筍片 20 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	鐵板銀芽 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	冬瓜粉圓 大粉圓 9 公斤 二砂(1斤/包) 8 包 冬瓜塊小(0.6K/塊) 6 塊		全穀雜糧類 5.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.2份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 1.8份  熱量: 688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. 4. 11

總務主任:

教師兼李易軒  
總務主任李易軒

校長:

漳興國小江坤銘

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,對菜單上這些過敏者請注意。