

1001 南投縣南投市漳興國小 114學年度第1學期第18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
12月29日 星期一	白米飯(先送)	滷雞腿 雞腿(6)(QR) 399 支 雞腿(6)(QR)備品 15 支 全素雞腿(非基改)(pc) 5 支 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	洋蔥炒黑輪 洋蔥(切大丁) 15 公斤 黑輪條(小)(如記) 11 公斤 豆芽菜 4.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 2.5 公斤 素黑輪 0.1 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 30 公斤 白精靈菇(QR) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	玉米濃湯 玉米粒(QR-K) 6 公斤 蛋 4 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 2 公斤 洋蔥(切小丁) 2 公斤 玉米濃湯粉小磨坊(1K) 2 包 景寶濃湯粉-全素(小包) 1 包		全穀雜糧類 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.7份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 1.4份 熱量： 625大卡
12月30日 星期二	紫米飯	肉燥魚丁 鯪魚丁(QR)(K) 36 公斤 溫體絞肉(忠華) 8 公斤 素菜捲(40g) 5 條 洋蔥(切大丁) 4 公斤 碎瓜 2 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把)(0.63)0.5把,薑絲(0.6K/包)(0.75)0.5包	菜頭燒豆干 菜頭(切中丁) 16 公斤 非基改小豆干(1/4熟) 8 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 4 公斤 溫體絞肉(忠華) 4 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤	鐵板銀芽 豆芽菜 26 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 韭菜(1.8K/把) 1 把 木耳(切絲) 0.5 公斤	金針肉絲湯 金針菇(QR) 4 公斤 溫體肉絲(忠華) 2 公斤 乾金針 0.3 公斤		全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.4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： 768大卡
12月31日 星期三	白米飯	夏威夷波奇飯 溫體肉絲(忠華) 12 公斤 毛豆仁(冷凍) 6 公斤 洋蔥(切小丁) 6 公斤 玉米粒(QR-K) 4 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 2 公斤 海帶芽(乾) 0.3 公斤 白芝麻(熟) 0.2 公斤 素肉鬆(K)(0.25)0.1公斤,非基改素肉絲(濕)(0.25)0.1公斤	地瓜球(*3) 地瓜球(黃)(1.8K/包) 5 包 地瓜球(紫)(1.8K/包) 4 包	炒有機菠菜 有機菠菜(尚結)(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包	結頭雞湯 結頭菜(切中丁) 18 公斤 上雞胸丁(CAS) 6 公斤 薑片(0.3K) 1 包 非基改豆皮(K) 0.1 公斤	鮮奶(399+10備)	全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.8份 豆魚蛋肉類 1.6份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.3份 熱量： 732大卡
1月1日 星期四		元旦~					全穀雜糧類 0.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 0.0份 蔬菜類 0.0份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.0份 熱量： 0大卡
1月2日 星期五	燕麥飯	梅干燒肉片 溫體肉片(忠華) 25 公斤 筍干(切) 9 公斤 四角油豆腐(大)-pc 5 個 梅乾菜(切) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	蝦仁豆腐煲 豆腐熟洲(約4.5K)非基改 7 板 三色豆(CAS-1k/包) 4 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 4 公斤	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	熊貓奶茶 紅茶包小 13 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 5.9份 乳品類 0.2份 豆魚蛋肉類 3.0份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 786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 **張瀚文** 午餐秘書 **陳智培** 總務主任 **李易軒** 校長 **陳良輔**
 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：蛋、甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、小麥、大豆、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，對菜單上述食材過敏者請注意。