

1001** 南投縣漳興國民小學附設幼兒園 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) 45 支 雞腿(6)(QR)備品 2 支 蒜仁(0.6K/包) 0.11 包 薑片(0.3K) 0.11 包 蔥(0.5K/把) 0.11 把	洋蔥炒黑輪 洋蔥(切大丁) 1.5 公斤 黑輪條(小)(如記) 1.2 公斤 豆芽菜 0.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 2.5 公斤 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 白精靈菇(QR) 0.1 公斤	玉米濃湯 玉米粒(QR-K) 0.6 公斤 蛋 0.5 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.2 公斤 洋蔥(切小丁) 0.2 公斤 玉米濃湯粉小磨坊(1K) 0 包 *玉米濃湯粉請跟國小拿取		全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.7份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 1.4份 熱量： 606大卡
12月30日 星期二	紫米飯	肉燥魚丁 鯰魚丁(QR)(K) 4 公斤 溫體絞肉(忠華) 1 公斤 洋蔥(切大丁) 0.5 公斤 碎瓜 0.2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 0 包 蔥(0.5K/把) 0 把 油蔥酥(大-600g) 0 包 薑絲(0.6K/包) 0 包	菜頭燒豆干 菜頭(切中丁) 1.8 公斤 非基改小豆干(1/4熟) 1 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.5 公斤 溫體絞肉(忠華) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	鐵板銀芽 豆芽菜 2.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 韭菜 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 碎蒜(0.3K/包) 0 包	金針肉絲湯 乾金針(兩) 1 兩 金針菇(QR) 0.5 公斤 溫體肉絲(忠華) 0.2 公斤	水果	全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.5份 蔬菜類 1.4份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 1.6份 熱量： 773大卡
12月31日 星期三	白米飯	夏威夷波奇飯 溫體肉絲(忠華) 1.2 公斤 海帶芽(乾)(兩) 1 兩 白芝麻(熟)(兩) 1 兩 毛豆仁(冷凍) 0.6 公斤 洋蔥(切小丁) 0.6 公斤 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.2 公斤	地瓜球(*3) 地瓜球(黃)(1.8K/包) 1 包 地瓜球(紫)(1.8K/包) 0 包	炒有機菠菜 有機菠菜(尚結)(切實重) 3 公斤 碎蒜(0.3K/包) 0 包	結頭雞湯 結頭菜(切中丁) 2 公斤 上雞胸丁(CAS) 0.6 公斤 薑片(0.3K) 0 包	鮮奶(45+10備)	全穀雜糧類 4.5份 乳品類 0.8份 豆魚蛋肉類 1.4份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.3份 熱量： 721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) 2.5 公斤 筍干(切) 1 公斤 梅乾菜(切) 0.2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 0 包 蔥(0.5K/把) 0 把	蝦仁豆腐煲 蝦仁豆腐(1.2K)非基改素類 2 盒 三色豆(CAS-1k/包) 0.5 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 0.5 公斤	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 2.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	熊貓奶茶 紅茶包小 1 包 二砂台糖(1K/包) 1 包 大粉圓 1 公斤 白玉粉圓(K)(日期) 0.5 公斤 奶粉(K) 0.2 公斤		全穀雜糧類 6.0份 乳品類 0.1份 豆魚蛋肉類 2.3份 蔬菜類 0.9份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 720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

營養師張瀚文

午餐秘書

午餐秘書陳智培

幼兒園主任：

教師兼任 廖如美

南投縣漳興國小 校長 陳良輔

依衛生部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物：蛋、牛乳類、燕麥、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀類、大豆、使用正確標籤等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上上述食材過敏者請注意。