

1001 南投縣南投市漳興國小 113學年度第2學期第14週午餐菜單

菜單組成(單位:g)及材料用量

6單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
5月12日星期一	白米飯(先送)	滑蛋燴肉片 溫體肉片(忠華) 24 公斤 蛋 6 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 非基改素肉片(溼) 0.3 公斤 濕香菇(QR) 0.1 公斤	肉末滷豆腐 豆腐(約4.5K)非基改 6 板 溫體絞肉(忠華) 4 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 35 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包	和風海芽湯 味噌(K) 4 公斤 海帶芽(乾) 0.3 公斤	水果	全穀雜糧類 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.3份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.4份 熱量： 722大卡
5月13日星期二	胚芽米飯	南瓜燒雞 骨髓丁(CAS) 33 公斤 南瓜(切中丁) 12 公斤 素龍鳳腿 6 支 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	木須炒蛋 蛋 20 公斤 木耳(切絲) 4 公斤 溫體肉絲(細)(忠華) 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤	炒大白菜 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	黃豆芽煲湯 黃豆芽 6 公斤 金針菇(QR) 4 公斤 溫體肉絲(細)(忠華) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	水果	全穀雜糧類 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.1份 蔬菜類 1.3份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 744大卡
5月14日星期三	白油麵(代70K南)	家常炸醬 溫體絞肉(忠華) 12 公斤 豆芽菜 12 公斤 非基改小小豆干(熟) 8 公斤 維力炸醬(800g) 3 罐 油蔥酥(小-300g) 1 包 蒜仁(0.3K/包) 1 包 非基改素肉燥(180g) 1 包 素-維力炸醬(175g)(0.45)1罐,蔥(0.5K/把)(0.65)0.5把,毛豆仁(冷凍)(0.26)0.1公斤	蔥爆豬柳 洋蔥(切絲) 22 公斤 溫體豬柳(忠華) 8 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 袖珍菇(QR) 0.2 公斤 芹菜 0.1 公斤 非基改炸豆包切絲(熟) 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	肉骨茶湯 菜頭(切中丁) 16 公斤 肉骨茶包 4 包 龍骨丁(CAS) 4 公斤 薑片(0.3K) 1 包 肉骨茶包(素) 1 包 非基改素皮絲 0.2 公斤	鮮奶(387+10備)	全穀雜糧類 4.0份 乳品類 0.8份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 2.1份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.2份 熱量： 619大卡
5月15日星期四	紫米飯	香酥鯖魚片 鯖魚片(QR-60G)(漁會) 382 片 鯖魚片(QR-60G)(漁會) 15 片 素魚排(非基改) 6 片 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	蒜香烏龍豆干 非基改黑豆干(大丁)(熟) 14 公斤 米血切丁(CAS) 13 公斤 香菜(150g/把) 1 把 蒜泥(0.6K/包) 1 包 素米血丁 0.2 公斤	炒有機莧菜 有機莧菜(尚統-切實重) 30 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包	冬瓜大骨湯 冬瓜(切中丁) 16 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 薑片(0.3K) 1 包 素排骨酥(3兩) 1 包	水果	全穀雜糧類 5.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 1.2份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 3.2份 熱量： 741大卡
5月16日星期五	白米飯	紅燒豬腳 溫體肉丁(忠華)(臺灣) 16 公斤 豬腳丁(有肉)忠華 15 公斤 小豆輪(K) 4 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 海帶結 0.1 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.1 公斤	紫珍珠丸子(*1) 紫米珍珠丸子(25g) 382 粒 素珍珠丸子(25g)價品 15 粒 素素賣(奇美)(pc) 6.01 粒	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	啵啵地瓜甜湯 二砂台糖(1K/包) 8 包 蕃薯(切小丁) 8 公斤 小湯圓(桂)(1斤) 8 盒 西谷米 1.5 公斤		全穀雜糧類 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.7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： 644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：**秘書謝忠哲** 總務主任：**教師兼李易軒** 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：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，對菜單上上述食材過敏者請注意。