

1001 南投縣南投市漳興國小 113學年度第2學期第13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
5月5日 星期一	白米飯(先送)	鄉村滷肉 溫體肉丁(忠華)(臺灣) 24 公斤 冬瓜(切中丁) 12 公斤 小豆輪(特小) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 海帶結 0.2 公斤	什錦玉米蛋 蛋 20 公斤 洋蔥(切小丁) 8 公斤 玉米粒(QR-K) 6 公斤 小黃瓜(切小丁) 2 公斤	炒履歷空心菜 履歷空心菜(切實重) 30 公斤 金針菇(QR) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	味噌豆腐湯 味噌(K) 4 公斤 洋蔥(切絲) 4 公斤 豆腐絲(約4.5K)非基面 3 板		全穀雜糧類 5.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.2份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 725大卡
5月6日 星期二	燕麥飯	味噌燒雞 骨腿丁(CAS) 33 公斤 菜頭(切中丁) 11 公斤 味噌(K) 4 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 濕香菇(小朵)(QR) 0.2 公斤 茼蒿絲捲(0.5K) 1 包	浮水肉羹 大白菜(切實重) 23 公斤 手工肉羹(台灣) 4 公斤 濕體肉絲(細)(忠華) 4 公斤 脆筍絲 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 非基改素肉羹(K) 0.1 公斤	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	草菇肉絲湯 金針菇(QR) 6 公斤 溫體肉絲(忠華) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤		全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.5份 蔬菜類 2.1份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 698大卡
5月7日 星期三	白米飯	夏威夷波奇飯 溫體肉絲(忠華) 8 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)(0.26)0.1公斤,非基改素肉絲(濕)(0.26)0.1公斤	玉米布丁酥(*1) 玉米布丁酥(30G-CAS) 382 個 玉米布丁酥(30G/備品-CAS) 15 個 素玉米可樂餅(pc) 6 片	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 先送 梅乾菜(切) 8 公斤	酸菜鴨肉湯 酸菜片 8 公斤 鴨丁(小)(有肉)QR 8 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 素肚(切片) 0.1 公斤	5月獎勵金豆奶(386+5備)	全穀雜糧類 5.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.9份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.1份 熱量： 714大卡
5月8日 星期四	小米飯	醬爆鮮魚丁 鮫魚丁(QR)(K) 32 公斤 洋蔥(切絲) 4 公斤 濕香菇(QR) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 素蚵仔捲(條) 6 條	梅干菜肉燥 溫體絞肉(忠華) 16 公斤 梅乾菜(切) 8 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 白精靈菇(QR) 0.3 公斤	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(尚幼)(切) 30 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包	年糕湯 寧波年糕片(430g-包) 8 包 蛋 4 公斤 高麗菜(切實重) 4 公斤 洋蔥(切絲) 2 公斤 金針菇(QR) 2 公斤		全穀雜糧類 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.0份 蔬菜類 1.2份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 741大卡
5月9日 星期五	白米飯	麻油肉片 溫體肉片(忠華) 24 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 10 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 彩色椒(切大丁)QR 0.1 公斤 非基改素肉片(溼) 0.2 公斤 胡麻油(庫存) 0 庫存	桂竹筍炒肉絲 熟桂竹筍(切) 26 公斤 溫體肉絲(忠華) 4 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.2 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	燕麥粉圓紅茶 紅茶包小 12 包 二砂台糖(1K/包) 8 包 小粉圓 4 公斤 燕麥粒(K) 4 公斤		全穀雜糧類 5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 1.6份 熱量： 643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產地皆為台灣

營養師：**營養師趙淑芳** 午餐秘書：**114. 5. 01** 總務主任：**教師兼李易軒** **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，對菜單上這些食材過敏者請注意。