

# 1001 南投縣南投市漳興國小 113學年度第1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
10月28日 星期一	白米飯(先送)	<b>香蔥油雞丁</b> 骨腿丁(CAS) 33 公斤 脆筍片(實重) 8 公斤 素龍鳳腿 5.01 支 油蔥酥(大-600g) 1 包 薑片(0.3K) 1 包	<b>玉米三色</b> 玉米粒(QR-K) 20 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 4 公斤 溫體絞肉(忠華) 4 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包	<b>炒履歷油菜</b> 履歷油菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 美白菇(QR) 1 公斤	<b>榨菜肉絲湯</b> 榨菜絲-不辣 6 公斤 溫體肉絲(忠華) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 金針菇(QR) 0.3 公斤		全穀雜糧類 5.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.2份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0份  熱量： 715大卡
10月29日 星期二	糙米飯	<b>桂竹筍滷肉</b> 溫體肉丁(忠華)(臺灣) 24 公斤 熟桂竹筍(切) 12 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 非基改素肉片(溼) 0.2 公斤 美白菇(QR) 0.1 公斤	<b>滑嫩蒸蛋</b> 蛋(春明) 19 公斤 油蔥酥(小-300g) 1 包 玻璃紙 0.04 張	<b>炒高麗菜</b> 高麗菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤	<b>海芽魚干湯</b> 大骨(CAS) 3 公斤 中華非基改嫩豆腐(300g) 1 盒 小魚干 0.6 公斤 海帶芽(乾) 0.5 公斤		全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.8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： 687大卡
10月30日 星期三	白米飯	<b>蝦仁肉絲炒飯</b> 溫體肉絲(忠華) 14 公斤 洋蔥(切絲) 4 公斤 玉米粒(QR-K) 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 4 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 蒜仁(0.6K/包) 1 包	<b>薯球</b> 薯球(K) 26 公斤	<b>炒履歷青江菜</b> 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	<b>綜合湯</b> 菜頭(切中丁) 16 公斤 貢丸(小)(國產) 4 公斤		全穀雜糧類 6.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.4份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.4份  熱量： 730大卡
10月31日 星期四	燕麥飯	<b>黃金魚排</b> 旗魚排(QR)(安) 382 片 旗魚排(QR)(安)備品 15 片 素魚排(非基改) 5 片	<b>麻婆豆腐</b> 豆腐(約4.5K)非基改 6 板 溫體絞肉(忠華) 4 公斤 豆瓣醬大(3K) 1 桶 袖珍菇(QR) 0.3 公斤	<b>炒有機油江菜</b> 有機油江菜(頂)(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	<b>萬聖節濃湯</b> 南瓜(切小丁) 12 公斤 玉米醬(小-411g) 4 罐 三色豆(CAS-1K/包) 2 公斤 洋蔥(切小丁) 2 公斤 寶寶濃湯粉-全素(小包) 1.01 包		全穀雜糧類 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.3份 蔬菜類 0.8份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份  熱量： 668大卡
11月1日 星期五	白米飯	<b>乾鍋燒肉片</b> 溫體肉片(忠華) 24 公斤 非基改豆干片 8 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 金針菇(QR) 0.3 公斤 非基改炸豆包(1切4) 0.2 公斤 芹菜 0.1 公斤	<b>白醬馬鈴薯</b> 洋芋(切中丁) 24 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 4 公斤 碎培根(津谷)CAS 4 公斤 玉米濃湯粉(小)看坊(1K) 2 包 紫火腿(0.5K-一週用) 1 條	<b>炒履歷蚵白菜</b> 履歷蚵白菜(切實重) 30 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	<b>紅豆紫米湯</b> 二砂台糖(1K/包) 8 包 紅豆(國產TAP) 6 公斤 紫米 4 公斤		全穀雜糧類 5.9份 乳品類 0.0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 2.7份  熱量： 803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：**營養師張瀚文** 午餐113：10.24 總務主任：**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，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、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。