

# 1001 南投縣南投市漳興國小 113學年度第1學期第9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21日 星期一	白米飯(先送)	<b>東坡扣肉</b> 溫體肉丁(忠華)(臺灣) 25 公斤 筍干(切) 8 公斤 九層塔(兩) 1 兩 蔥(0.5K/把) 1 把 蒜仁(0.6K/包) 1 包 麵腸(切片) 0.5 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.1 公斤	<b>府城蝦捲</b> 蝦捲(CAS)(30G) 382 條 蝦捲(CAS)(30G)備品 15 條 素蝦捲(pc) 5.01 條	<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(一週月量)(0.6K/包) 1 包 美白菇(QR) 1 公斤	<b>玉米蛋花湯</b> 蛋(春明) 8 公斤 玉米粒(QR-K) 4 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	水果	全穀雜糧類 5.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.3份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.0份 熱量: 760大卡
10月22日 星期二	蕎麥飯	<b>滷雞腿</b> 雞腿(6)(CAS) 382 支 雞腿(6)(CAS)備品 15 支 素雞腿(非基改)(pc) 5 支 蔥(0.5K/把) 1 把 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包	<b>涼拌三絲</b> 黃豆芽 15 公斤 海帶絲 4 公斤 溫體肉絲(忠華) 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.2 公斤	<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>酸菜肉片湯</b> 酸菜絲 6 公斤 溫體肉片(小)忠華 3 公斤 金針菇(QR) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	水果	全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 1.6份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量: 608大卡
10月23日 星期三	白油麵(代70K南)	<b>紅燒豬肉麵</b> 溫體肉丁(忠華)(臺灣) 12 公斤 菜頭(切中丁) 12 公斤 小排骨(肉)忠華 8 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 4 公斤 美白菇(QR) 4 公斤 肉骨茶包 4 包 素排骨酥(3兩) 1 包	<b>香Q滷蛋</b> 滷雞蛋(國產:台灣) 392 個 滷雞蛋(臺灣:台灣)(備品) 15 個	<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>豆沙包</b> 豆沙包(奇美60g) 392 個 豆沙包(奇美60g)備品 15 個	豆奶(392+10備)	全穀雜糧類 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.9份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.2份 熱量: 833大卡
10月24日 星期四	五穀米飯	<b>三杯烏魚丁</b> 烏魚丁(無刺)(QR)-k 33 公斤 米血切丁(CAS) 9 公斤 海苔素魚(非基改) 5.01 片 蔥(0.5K/把) 1 把 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 九層塔 0.2 公斤	<b>絞肉咖哩</b> 洋芋(切中丁) 18 公斤 溫體絞肉(忠華) 4 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 素咖哩粉(25g) 1.01 罐 碗哩粉(小)海坊(600g) 1 盒 杏鮑菇(頭)(QR) 0.5 公斤	<b>炒有機小松菜</b> 有機小松菜(頭)(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	<b>蒜頭雞湯</b> 冬瓜(切大丁) 16 公斤 上雞胸丁(QR) 4 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 先送 燕麥 4.5 公斤	水果	全穀雜糧類 5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.1份 蔬菜類 1.4份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量: 747大卡
10月25日 星期五	白米飯	<b>泰式醬爆肉片</b> 溫體肉片(忠華) 25 公斤 洋蔥(切大丁) 12 公斤 泰式酸辣醬(900g) 4 罐 蔥(0.5K/把) 1 把 蒜仁(0.6K/包) 1 包 非基改百頁丁(中丁) 0.3 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.2 公斤 彩色椒(切大丁)混合QR 0.1 公斤	<b>珍珠丸子(*1)</b> 珍珠丸子(25g)國產 382 粒 珍珠丸子(25g)備品-國產 15 粒 素燒賣(奇美)(pc) 4.99 粒	<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>燕麥珍珠奶茶</b> 二砂台糖(1K/包) 7 包 大粉圓 6 公斤 燕麥 4.5 公斤 奶粉(K) 4 公斤		全穀雜糧類 6.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.5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: 866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 午餐時間: 10:17 總務主任A: 教師兼李易軒 校長: 江坤銘

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,對菜單上這些過敏者請注意。