

1001 南投縣南投市漳興國小 113學年度第2學期第15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19日 星期一	白米飯(先送)	茄汁洋芋燉肉 溫體肉丁(忠華)(臺灣) 24 公斤 洋芋(切中丁) 9 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 蕃茄醬(3K) 1 罐 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 非基改烤麩(K) 0.3 公斤	什錦冬粉 高麗菜(切實重) 12 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 溫體絞肉(忠華) 3 公斤 冬粉(3K) 2 包 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包	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	玉米蛋花湯 蛋 8 公斤 玉米粒(QR-K) 4 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把		全穀雜糧類 6.0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： 743大卡
5月20日 星期二	燕麥飯	醬爆雞丁 骨腿丁(CAS) 30 公斤 洋蔥(切大丁) 9 公斤 百頁丁(中丁)榮洲 4 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把 非基改素雞丁 0.3 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.1 公斤	培根拌青花 冷凍綠花椰菜(CAS) 30 公斤 碎培根(津谷)CAS 4 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤	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	金茸三絲湯 金針菇(QR) 6 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 溫體肉絲(忠華) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤	水果	全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 2.1份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 3.1份 熱量： 718大卡
5月21日 星期三	蓋飯	和風豬肉蓋飯 溫體肉片(忠華) 20 公斤 洋蔥(切絲) 12 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包 薑泥(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 蛋 0.3 公斤 白芝麻(熟) 0.2 公斤 非基改濕豆包丁(1/4榮洲)(0.26)0.1公斤,鴻喜菇(QR)(0.26)0.1公斤,*素食用(0)0公斤	白菜煨獅子頭(*1) 獅子頭(CAS)(粒) 382 粒 獅子頭(CAS)(粒)備品 15 粒 大白菜(切實重) 9 公斤 素獅子頭(pc) 6 粒 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	炒履歷萵苣 履歷大萵苣(黃萵苣)(切實重) 30 公斤 白精靈菇(QR) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	味噌豆腐湯 味噌(K) 4 公斤 洋蔥(切絲) 4 公斤 豆腐絲(切)(4.5K)非基改 2 板		全穀雜糧類 6.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.6份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.1份 熱量： 747大卡
5月22日 星期四	小米飯	醬汁魚片 水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 382 片 水鯊魚片(7-8)備品(QR)(pc) 15 片 素白帶魚(pc) 6 片 蔥(0.5K/把) 0.5 把 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	紅燒豆腐 豆腐(約4.5K)非基改 6 板 溫體絞肉(忠華) 4 公斤 袖珍菇(QR) 0.3 公斤	炒有機空心菜 有機空心菜(尚結,切實重) 30 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包	南瓜排骨湯 南瓜(切中丁) 15 公斤 小排骨(肉)忠華 4 公斤 薑片(0.3K) 1 包 素排骨酥(溼) 0.1 公斤 先送 綠豆 6 公斤	水果	全穀雜糧類 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.1份 蔬菜類 0.8份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 3.2份 熱量： 793大卡
5月23日 星期五	白米飯	古早味肉燥 溫體絞肉(忠華) 24 公斤 非基改小小豆干丁(榮洲) 9 公斤 碎瓜 8 公斤 油蔥酥(小-300g) 1 包 非基改素肉燥(180g) 1 包 杏鮑菇(頭)(QR) 0.2 公斤 毛豆仁(冷凍) 0.1 公斤	白玉雙絲 菜頭(切粗絲) 24 公斤 溫體肉絲(忠華) 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.2 公斤 蝦米 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	綠豆芋圓湯 二砂台糖(1K/包) 10 包 芋圓(0.6k/包) 10 包 綠豆 6 公斤	(X)慶生蛋糕(2人)	全穀雜糧類 6.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.7份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 779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：

午餐秘書謝忠哲

總務主任：

教師兼李易軒

校長：

漳興國小江坤銘

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、總務主任、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，對菜單上述食材過敏者請注意。