

1001 南投縣南投市漳興國小 113學年度第2學期第17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
6月2日 星期一	白米飯(先送)	紅燒排骨 溫體肉丁(忠華)(臺灣) 13 公斤 小排骨(肉)忠華 11 公斤 冬瓜(切中丁) 8 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 4 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 濕香菇(小朵)(QR)(0.52)0.2公斤,袖珍菇(QR)(0.26)0.1公斤	壽喜燒凍豆腐 凍豆腐(中丁)非基改 16 公斤 高麗菜(切實重) 12 公斤 金針菇(QR) 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	炒履歷蚵白菜 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	榨菜肉絲湯 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) 0.2 公斤		全穀雜糧類 5.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.6份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.0份 熱量： 725大卡
6月3日 星期二	五穀米飯	馬鈴薯燉雞 骨腿丁(CAS) 33 公斤 洋芋(切中丁) 10 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 非基改百頁丁(中丁) 0.3 公斤	紅蘿蔔炒蛋 蛋 21 公斤 紅蘿蔔(切絲) 10 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	鐵板銀芽 豆芽菜 26 公斤 韭菜(1.8K/把) 1 把 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 木耳(切絲) 0.5 公斤	紫菜針菇湯 金針菇(QR) 6 公斤 紫菜 0.3 公斤		全穀雜糧類 5.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.6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： 791大卡
6月4日 星期三	飯食	港式肉絲炒飯 溫體肉絲(忠華) 9 公斤 高麗菜(切絲) 7 公斤 豆芽菜 6 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把 蛋 0.3 公斤 香菇絲(0.52)0.2公斤,玉米粒(QR-K)(0.26)0.1公斤	麥克雞塊(2) 麥克雞塊(CAS)(K) 21 公斤 三角薯餅(小-pc) 12 片	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	鮮菇湯 金針菇(QR) 8 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	6月獎勵金豆奶(388+5備)	全穀雜糧類 3.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.7份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 1.2份 熱量： 525大卡
6月5日 星期四	糙米飯	樹子蒸魚 水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 383 片 水鯊魚片(7-8)(QR)(pc) 15 片 非基改濕豆包菜測(ps) 6 片 破布子(3K) 1 罐 薑絲(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	紅燒洋芋 洋芋(切中丁) 19 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 6 公斤 溫體絞肉(忠華) 5 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.2 公斤 冷凍毛豆仁(包)1K 0.1 包	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(尚純)(切) 30 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包	味噌海芽湯 味噌(K) 4 公斤 海帶芽(乾) 0.3 公斤 先送 綠豆 6 公斤		全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.2份 蔬菜類 0.8份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.4份 熱量： 696大卡
6月6日 星期五	白米飯	照燒肉片 溫體肉片(小)忠華 24 公斤 非基改豆干片(榮洲) 8 公斤 照燒醬(3K瓶) 1 瓶 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 非基改炸豆包(1切4) 0.3 公斤 金針菇(QR) 0.2 公斤 芹菜 0.1 公斤	扁蒲什錦 扁蒲(切粗絲) 23 公斤 手工肉羹(台灣) 4 公斤 白精靈菇(QR) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.2 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	綠豆地瓜湯 二砂台糖(1K/包) 8 包 蕃薯(切中丁) 7 公斤 綠豆 6 公斤		全穀雜糧類 4.1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 1.2份 熱量： 574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：**謝忠哲** 總務主任：**李易軒** 校長：**江坤樹**
依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的：1. 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，對菜單上述食材過敏者請注意。