

1001 南投縣南投市漳興國小 113學年度第2學期第18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9日 星期一	白米飯(323人)	義式滷雞腿 雞腿(6)(QR) 318 支 雞腿(6)(QR)備品 15 支 非基改炸豆包(素) 6 片 義大利香料(10g) 2.99 瓶 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	洋蔥玉米蛋 蛋 17 公斤 玉米粒(QR-K) 6.5 公斤 洋蔥(切絲) 3 公斤	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 29 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤	冬瓜雪蓮子湯 冬瓜(切中丁) 13 公斤 小排骨(肉)忠華 3 公斤 雪蓮子 1 公斤		全穀雜糧類 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.3份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 1.7份 熱量： 594大卡
6月10日 星期二	麥片飯(2.5K)(323人)	燉豬肋排骨 溫體肉丁(忠華)(臺灣) 14 公斤 小排骨(肉)忠華 10 公斤 菜頭(切中丁) 9.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 1.5 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 非基改素豆腸(0.93)0.3公斤,海帶結(0.62)0.2公斤	浮水肉羹 大白菜(切實重) 19 公斤 手工肉羹(台灣) 3 公斤 溫體肉絲(細)(忠華) 3 公斤 脆筍絲 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 非基改素肉羹(K) 0.1 公斤	炒履歷空心菜 履歷空心菜(切實重) 25 公斤 金針菇(QR) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	玉米蛋花湯 蛋 6.5 公斤 玉米粒(QR-K) 3 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把		全穀雜糧類 3.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.8份 油脂與堅果種子類 1.7份 熱量： 585大卡
6月11日 星期三	紅麵線(10K)(323人)	麵線糊 手工肉羹(台灣) 7.5 公斤 脆筍絲 6.5 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包 木耳(切絲) 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 香菜(150g/把) 1 把 蝦米 0.2 公斤 金針菇(QR)(0.62)0.2公斤,非基改素肉羹(K)(0.62)0.2公斤,香菇絲(0.62)0.2公斤	茶香滷豆干 非基改黑豆干大丁(熟)(K) 20 公斤 紅茶包小 3 包 滷包小(30g)(小包) 2 包	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 25 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 木耳(切絲) 0.5 公斤	鮮肉包 鮮肉包大奇美(60g) 318 個 鮮肉包大奇美(60g)備品 15 個 素菜包(奇美) 6 個	鮮奶(323+10備)	全穀雜糧類 2.5份 乳品類 0.7份 豆魚蛋肉類 2.6份 蔬菜類 0.9份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 5.1份 熱量： 727大卡
6月12日 星期四	小米飯(323人)	香酥肉魚 肉魚(CAS) 318 尾 肉魚(CAS)備品 15 尾 素菜捲(40g) 6 條 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	竹筍炒肉絲 新鮮竹筍絲 15 公斤 溫體肉絲(忠華) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤	炒有機青江菜 有機青江菜(尚純-切實重) 25 公斤	金針肉絲湯 金針菇(QR) 3.5 公斤 溫體肉絲(忠華) 1.5 公斤 乾金針 0.3 公斤		全穀雜糧類 4.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.3份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.8份 油脂與堅果種子類 1.7份 熱量： 612大卡
6月13日 星期五	白米飯(323人)	客家梅乾肉燥 溫體絞肉(忠華) 20 公斤 梅乾菜(切) 6.5 公斤 油蔥酥(小-300g) 1 包 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 非基改油蔴丁(素) 0.2 公斤	蘿蔔燴什錦 菜頭(切片) 19 公斤 水發魷魚 3.5 公斤 金針菇(QR) 3.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 1.5 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.2 公斤	炒履歷萵苣 履歷大萵苣(萬益) 25 公斤 白精靈菇(QR) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	冬瓜粉圓 大粉圓 7.5 公斤 二砂(1斤/包) 6 包 冬瓜塊小(0.6K/塊) 5 塊		全穀雜糧類 3.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.8份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 1.2份 熱量： 497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：豆製品類、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，對菜單上上述食材過敏者請注意。