

1001** 南投縣漳興國民小學附設幼兒園 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	義式滷雞腿 雞腿(6)(QR) 40 支 雞腿(6)(QR)備品 2 支 義大利香料(10g) 0 瓶 蒜仁(0.3K/包) 0 包 薑片(0.3K) 0 包 蔥(0.5K/把) 0 把	洋蔥玉米蛋 蛋 2 公斤 玉米粒(QR-K) 0.6 公斤 洋蔥(切絲) 0.3 公斤	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 3 公斤 蒜仁(一週用量)(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把)(一週用量) 0.5 把 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 0.5 包 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 碎蒜(0.3K/包) 0 包	冬瓜雪蓮子湯 冬瓜(切中丁) 1.5 公斤 小排骨(肉)忠華 0.3 公斤 雪蓮子 0.1 公斤		全穀雜糧類 5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.7份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量: 699大卡
6月10日 星期二	麥片飯(0.3K)	燉豬肋排骨 溫體肉丁(忠華)(臺灣) 1.5 公斤 小排骨(肉)忠華 1 公斤 菜頭(切中丁) 1 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 0 包 薑片(0.3K) 0 包 蔥(0.5K/把) 0 把	浮水肉羹 大白菜(切實重) 2 公斤 手工肉羹(台灣) 0.5 公斤 溫體肉絲(細)(忠華) 0.5 公斤 脆筍絲 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	炒履歷空心菜 履歷空心菜(切實重) 2.5 公斤 金針菇(QR) 0.1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	玉米蛋花湯 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤 蛋 0.5 公斤 蔥(0.5K/把) 0 把	水果	全穀雜糧類 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.2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: 684大卡
6月11日 星期三	紅麵線(1.5K)	麵線糊 蝦米(兩) 1 兩 蒜泥(0.3K/包) 1 包 香菇絲(兩) 1 兩 手工肉羹(台灣) 0.8 公斤 脆筍絲 0.8 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 木耳(切絲) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	茶香滷豆干 非基改黑豆干大丁(切實重) 2.5 公斤 滷包小薄坊(30g)(小包) 1 包 紅茶包小 1 包	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 2.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	鮮肉包 鮮肉包大奇美(60g) 40 個 鮮肉包大奇美(60g)備品 2 個	鮮奶(388+10備)	全穀雜糧類 3.2份 乳品類 0.8份 豆魚蛋肉類 3.0份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 6.1份 熱量: 871大卡
6月12日 星期四	小米飯	香酥肉魚 肉魚(CAS) 40 尾 肉魚(CAS)備品 2 尾 蒜仁(0.3K/包) 0 包 蔥(0.5K/把) 0 把	竹筍炒肉絲 新鮮竹筍絲 1.5 公斤 溫體肉絲(忠華) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	炒有機青江菜 有機青江菜(切實重) 2.5 公斤	金針肉絲湯 乾金針(兩) 1 兩 金針菇(QR) 0.5 公斤 溫體肉絲(忠華) 0.2 公斤	水果	全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.7份 蔬菜類 1.1份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量: 723大卡
6月13日 星期五	白米飯	客家梅乾肉燥 溫體絞肉(忠華) 2 公斤 梅乾菜(切) 0.8 公斤 油蔥酥(小-300g) 0 包 蒜仁(0.3K/包) 0 包 蔥(0.5K/把) 0 把	蘿蔔燴什錦 菜頭(切片) 2 公斤 水發魷魚 0.5 公斤 金針菇(QR) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤	炒履歷萵苣 履歷大萵苣(切實重) 2.5 公斤 白精靈菇(QR) 0.1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	冬瓜粉圓 二砂(1斤/包) 1 包 冬瓜塊小(0.6K/塊) 1 塊 大粉圓 1 公斤		全穀雜糧類 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.8份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 1.4份 熱量: 572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:

幼兒園主任:

教師兼總務主任李易軒

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、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。