

1001 南投縣南投市漳興國小 112學年度第2學期第5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
3月11日 星期一	白米飯(先送)	海結滷肉 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 25 公斤 小豆干(2.5cm)榮洲 5 公斤 海帶結 4 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 麵筋泡(K) 0.2 公斤	洋蔥炒蛋 蛋(春明) 20 公斤 洋蔥(切絲) 14 公斤 玉米粒(QR-K) 0.3 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 31 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤	結頭大骨湯 結頭菜(切中丁) 18 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 香菜150g/把 2 把 非基改素丸子 0.2 公斤		全穀雜糧類 6.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.0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： 842大卡
3月12日 星期二							全穀雜糧類 乳品類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 熱量：
3月13日 星期三	紅麵線(1K)(336人)	麵線糊 手工肉羹(台灣) 7.5 公斤 脆筍絲 6.5 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包 香菜(150g/把) 1 把 非基改素肉羹(K) 0.3 公斤 蝦米(0.6)0.2公斤,金針菇(QR)(0.6)0.2公斤,香菇絲(0.6)0.2公斤	夜市滷味 小豆干(2.5cm)榮洲 13 公斤 米血切丁(CAS) 6.5 公斤 黑輪條(小)(CAS)如記 3.5 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 3 包 濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤 素米血丁 0.3 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 26 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	鮮肉包 鮮肉包大奇美(60g) 331 個 鮮肉包大奇美(60g)備品 15 個 素菜包(奇美) 8 個		全穀雜糧類 2.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.5份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 6.7份 熱量： 700大卡
3月14日 星期四	胚芽米飯	香酥魚排 虱目魚排(60g)(QR)片 400 片 虱目魚排(60g)備品(QR) 15 片 素鰻魚(pc) 8.01 片	田園洋芋 洋芋(切中丁) 19 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 4 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.5 公斤	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(順)(切實重) 32 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	味噌洋蔥湯 味噌(K) 4 公斤 洋蔥(切絲) 4 公斤 海帶芽(乾) 0.3 公斤	水果	全穀雜糧類 5.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.8份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.2份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 672大卡
3月15日 星期五	蕎麥飯	冬瓜肉燥 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 21 公斤 冬瓜(切中丁) 12 公斤 碎瓜 2 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 油蔥酥(大-600g) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 香菇絲 0.2 公斤	時蔬炒春雨 黃豆芽 8 公斤 冬粉(K) 7.5 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤	炒履歷萵苣 履歷大萵苣(葉萵苣)(切實重) 31 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	地瓜芋圓湯 二砂(1斤/包) 15 包 芋圓(0.6k/包) 7 包 蕃薯(切中丁) 6 公斤		全穀雜糧類 6.4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 1.8份 熱量： 794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

營養師張瀚文

午餐秘書：

午餐秘書：謝忠哲

總務主任：

教師兼總務主任：李仁傑

校長：

校長：江坤銘