

1001** 南投縣漳興國民小學附設幼兒園 113學年度第1學期第11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
11月4日星期一	白米飯(先送)	馬鈴薯燉雞 骨髓丁(CAS) 3 公斤 洋芋(切中丁) 1 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤 薑片(0.3K) 0 包 蔥(0.5K/把) 0 把 蒜仁(0.6K/包) 0 包	白菜滷 金針菇(QR) 0.3 公斤 大白菜(切實重) 2 公斤 蝦米(兩) 1 兩 溫體肉絲(忠華) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	炒履歷萵苣 履歷大萵絲(切實重) 2.5 公斤 蒜仁一週用量(0.6K/包) 1 包 薑絲(一週用量)(0.5K/包) 1 包 蔥(0.5K/把)(一週用量) 1 把 美白菇(QR) 0.1 公斤	脆筍排骨湯 中華非基改家常豆腐(300g) 1 盒 脆筍片 0.6 公斤 小排骨(肉)忠華 0.3 公斤 酸菜片 0.2 公斤 冬粉(K) 0.1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		全穀雜糧類 5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 2.8份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 730大卡
11月5日星期二	五穀米飯	滷五花爌肉片 五花爌肉片(60g-刈包用) 35 片 五花爌肉片(60g-刈包用)備 2 片 梅乾菜(切) 0.5 公斤 蔥(0.5K/把) 0 把 蒜仁(0.6K/包) 0 包 薑片(0.6K/包) 0 包 滷包(自備) 0 自備	南瓜炒蛋 蛋(春明) 2 公斤 南瓜(切絲) 1 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 2.5 公斤 蝦米(兩) 1 兩 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0 包	菜頭大骨湯 菜頭(切中丁) 1 公斤 香菜150g/把 0.5 把 大骨(CAS) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤		全穀雜糧類 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.9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： 650大卡
11月6日星期三	米粉(粗1.5K)	古早味米粉湯 香菇絲(兩) 1 兩 冬蝦(兩) 1 兩 溫體肉絲(忠華) 1 公斤 豆芽菜 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤 芋頭(切小丁) 0.1 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.1 公斤 蔥(0.5K/把)(0)0把,油蔥酥(大-600g)(0)0包,蒜仁(0.6K/包)(0)0包	夜市東山滷味 八角(兩) 1 兩 非基改黑豆干(熟)(K) 1 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.8 公斤 米血切丁(CAS) 0.8 公斤 醬油(庫存) 0 桶	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 2.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	鮮肉包 鮮肉包大(奇美) 35 個 素蘿蔔絲包(粒) 2 個 鮮肉包大(奇美)備品 2 個	二月獎勵金豆奶	全穀雜糧類 4.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.9份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 4.1份 熱量： 860大卡
11月7日星期四	燕麥飯	香酥魚片 水蜜魚片(7-8)(QR)(pc) 36 片 水蜜魚片(7-8)備品(QR)(pc) 2 片 蔥(0.5K/把) 0 把 碎蒜(0.6K/包) 0 包	泡菜凍豆腐 凍豆腐(中丁)非基改 1.5 公斤 大白菜(切實重) 1 公斤 素泡菜(350g/罐) 1 罐 金針菇(QR) 0.3 公斤	炒有機小白菜 有機小白菜(順切實重) 2.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	鮮蔬蛋花湯 高麗菜(切實重) 0.6 公斤 蛋(春明) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤		全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.2份 蔬菜類 1.2份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 679大卡
11月8日星期五	白米飯	薑汁燒肉 溫體肉片(忠華) 2 公斤 素菜捲(40g) 2 條 洋蔥(切絲) 1 公斤 薑泥(0.3Kg/包) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 蔥(0.5K/把) 0 把 蒜仁(0.6K/包) 0 包	香炒海茸 海茸(切) 2 公斤 九層塔(兩) 1 兩 溫體肉絲(忠華) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	炒豆芽菜 豆芽菜 2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	綠豆粉圓湯 二砂台糖(1K/包) 1 包 大粉圓 0.5 公斤 綠豆 0.5 公斤		全穀雜糧類 5.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.8份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 1.7份 熱量： 736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 醫師：謝忠哲 幼兒園主任：陳雅婷 校長：江坤銘

衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」：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、含麸質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上這些過敏者請注意。