

1001 南投縣南投市漳興國小 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 骨腿丁(CAS) 33 公斤 洋芋(切中丁) 10 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 非基改百頁丁(中丁) 0.2 公斤	白菜滷 大白菜(切實重) 23 公斤 溫體肉絲(忠華) 4 公斤 金針菇(QR) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 蝦米 0.2 公斤	炒履歷萵苣 履歷大萵苣(葉萵苣)(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 美白菇(QR) 1 公斤	脆筍排骨湯 脆筍片 8 公斤 小排骨(肉)忠華 4 公斤 酸菜片 2 公斤 冬粉(K) 1 公斤 中華非基改家常豆腐(300g) 1 盒 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		全穀雜糧類 5.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.8份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 687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) 382 片 五花爌肉片(60g-刈包用)備 15 片 非基改炸豆包(pc) 5 片 梅乾菜(切) 4.5 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 薑片(0.6K/包) 0.5 包 滷包(自備) 0 自備	南瓜炒蛋 蛋(春明) 22 公斤 南瓜(切絲) 12 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 蝦米 0.2 公斤	菜頭大骨湯 菜頭(切中丁) 14 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 4 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 香菜150g/把 1 把		全穀雜糧類 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.8份 蔬菜類 1.4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18K)	古早味米粉湯 溫體肉絲(忠華) 12 公斤 豆芽菜 12 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 冬蝦 0.2 公斤 香菇絲(0.51)0.2公斤,芋頭(切小丁)(0.26)0.1公斤,芹菜(0.26)0.1公斤,非基改素肉絲(濕)(0.26)0.1公斤	夜市東山滷味 非基改黑豆干(熟)(K) 14 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 9 公斤 米血切丁(CAS) 9 公斤 八角(K) 0.1 公斤 醬油(庫存) 0 桶	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 31 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	鮮肉包 鮮肉包大(奇美) 382 個 鮮肉包大(奇美)備品 15 個 素蘿蔔絲包(粒) 5 個	11月獎勵金豆奶(392+10備)	全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.9份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 4.1份 熱量： 878大卡
11月7日星期四	燕麥飯	香酥魚片 水蜜魚片(7-8)(QR)(pc) 382 片 水蜜魚片(7-8)備品(QR)(pc) 15 片 素白帶魚(pc) 5 片 蔥(0.5K/把) 0.5 把 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	泡菜凍豆腐 凍豆腐(中丁)非基改 16 公斤 大白菜(切實重) 10 公斤 素泡菜(1000g/罐) 4 罐 金針菇(QR) 4 公斤	炒有機小白菜 有機小白菜(順-切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	鮮蔬蛋花湯 高麗菜(切實重) 8 公斤 蛋(春明) 4 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 先送 綠豆 6 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 1.3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) 24 公斤 洋蔥(切絲) 10 公斤 素菜捲(40g) 5 條 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 薑泥(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	香炒海茸 海茸(切) 23 公斤 溫體肉絲(忠華) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 九層塔 0.2 公斤	炒豆芽菜 豆芽菜 26 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤	綠豆粉圓湯 二砂台糖(1K/包) 8 包 大粉圓 6 公斤 綠豆 6 公斤		全穀雜糧類 5.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.9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： 728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 **謝忠哲** 總務主任 **李易軒** 校長 **江坤鈺**
 營養師 **張瀚文** 午餐秘書 **謝忠哲** 總務主任 **李易軒** 校長 **江坤鈺**
 衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」另引起過敏的食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上述食材過敏者請注意。