

# 1001\*\* 南投縣漳興國民小學附設幼兒園 113學年度第1學期第13週午餐食譜設計

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18日 星期一	白米飯(先送)	<b>滑蛋燴肉片</b> 溫體肉片(忠華) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤 蛋(春明) 0.5 公斤 金針菇(QR) 0.5 公斤 濕香菇(QR) 0.1 公斤 非基改素肉片(滷) 0.1 公斤	<b>肉末滷豆腐</b> 封口豆腐(1.2K)-非基因 2 盒 非基改素肉燥(180g) 1 包 溫體絞肉(忠華) 0.3 公斤	<b>炒履歷蚵白菜</b> 履歷蚵白菜(切實重) 2.5 公斤 蔥(0.5K/把)(一週用量) 1 把 蒜仁一週用量(0.3K/包) 1 包 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 0.5 包 木耳(切絲) 0.1 公斤	<b>和風海芽湯</b> 海帶芽(乾)兩 1 兩 味噌(K) 0.5 公斤		全穀雜糧類 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.3份  熱量: 722大卡
11月19日 星期二	胚芽米飯	<b>家常腐乳雞</b> 骨腿丁(CAS) 3 公斤 豆腐乳(375g) 1 罐 油腐丁(非基改) 0.6 公斤	<b>木須炒蛋</b> 蛋(春明) 1.8 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤 溫體肉絲(細)(忠華) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤	<b>炒高麗菜</b> 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	<b>黃豆芽煲湯</b> 黃豆芽 0.5 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤 溫體肉絲(細)(忠華) 0.2 公斤	水果	全穀雜糧類 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.3份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.9份 油脂與堅果種子類 1.9份  熱量: 762大卡
11月20日 星期三	白油麵(代4.5K南)	<b>家常炸醬</b> 溫體絞肉(忠華) 1 公斤 豆芽菜 1 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包 非基改小小豆干(熟) 0.6 公斤 毛豆仁(冷凍) 0.1 公斤 油蔥酥(小-300g) 0 包	<b>蒜香烏龍豆干</b> 非基改黑豆干(大丁熟)(K) 1.2 公斤 米血切丁(CAS) 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 素米血丁 0.1 公斤 蒜泥(0.6K/包) 0 包	<b>炒履歷油菜</b> 履歷油菜(切實重) 2.5 公斤 美白菇(QR) 0.1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	<b>肉骨茶湯</b> 冬瓜(切中丁) 1.5 公斤 肉骨茶包 1 包 龍骨丁(CAS) 0.3 公斤 薑片(0.3K) 0 包 非基改素皮絲 0 公斤		全穀雜糧類 3.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.2份  熱量: 433大卡
11月21日 星期四	紫米飯	<b>香酥虱目魚排</b> 虱目魚排(60g)(QR)片 36 片 虱目魚排(60g)薄片(QR) 2 片	<b>蔥爆豬柳</b> 洋蔥(切絲) 2 公斤 溫體豬柳(忠華) 0.6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 芹菜 0.1 公斤 袖珍菇(QR) 0.1 公斤 非基改肉豆包切絲(熟) 0.1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	<b>炒有機黑葉白菜</b> 有機黑葉白菜(連根)(切實重) 2.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0 包	<b>冬瓜大骨湯</b> 冬瓜(切中丁) 1.5 公斤 大骨(CAS) 0.3 公斤 素排骨酥(滷) 0.1 公斤 薑母 0 公斤	水果	全穀雜糧類 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.2份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.9份 油脂與堅果種子類 3.1份  熱量: 653大卡
11月22日 星期五	白米飯	<b>紅燒豬腳</b> 溫體肉丁(忠華)(臺灣) 1.5 公斤 豬腳丁(有肉)-忠華 1 公斤 小豆輪(K) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤 海帶結 0.1 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.1 公斤 蒜仁(0.3K/包) 0 包 蔥(0.5K/把) 0 把	<b>紫珍珠丸子(*1)</b> 紫米珍珠丸子(25g) 35 粒 紫米珍珠丸子(25g)薄片 2 粒 素香菇貢丸(pe) 2 粒	<b>炒履歷青江菜</b> 履歷青江菜(切實重) 2.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	<b>啵啵地瓜甜湯</b> 小湯圓(桂)(1斤) 1 盒 二砂台糖(1K/包) 1 包 蕃薯(切小丁) 0.6 公斤 西谷米 0.1 公斤		全穀雜糧類 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.4份 蔬菜類 0.8份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 1.9份  熱量: 788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: 幼兒園主任: **陳曉婷** 校長: **江坤銘**  
 衛生局公告: 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, 對菜單上這些食材過敏者請注意。