

1001 南投縣南投市漳興國小 113學年度第1學期第13週午餐食譜設計

6車

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

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)	滑蛋燴肉片 溫體肉片(忠華) 24 公斤 蛋(春明) 6 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 非基改素肉片(滷) 0.2 公斤 濕香菇(QR) 0.1 公斤	肉末滷豆腐 豆腐(4.5K/板)非基改 6 板 溫體絞肉(忠華) 4 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 30 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 0.5 包	和風海芽湯 味噌(K) 4 公斤 海帶芽(乾) 0.3 公斤		全穀雜糧類 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.2份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.4份 熱量: 716大卡
11月19日 星期二	胚芽米飯	家常腐乳雞 骨腿丁(CAS) 30 公斤 油腐丁(非基改) 8 公斤 素龍鳳腿 5.01 支 豆腐乳(375g) 4 罐 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	木須炒蛋 蛋(春明) 20 公斤 木耳(切絲) 4 公斤 溫體肉絲(細)(忠華) 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 30 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包 蝦米 0.2 公斤	黃豆芽煲湯 黃豆芽 6 公斤 金針菇(QR) 4 公斤 溫體肉絲(細)(忠華) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.3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: 775大卡
11月20日 星期三	白油麵(代70K(南))	家常炸醬 溫體絞肉(忠華) 12 公斤 豆芽菜 12 公斤 非基改小小豆干(美洲) 8 公斤 油蔥酥(小-300g) 1 包 非基改素肉燥(180g) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 毛豆仁(冷凍) 0.1 公斤	蒜香烏龍豆干 非基改黑豆干(大丁) 14 公斤 米血切丁(CAS) 13 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包 香菜(150g/把) 1 把 素米血丁 0.2 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 30 公斤 美白菇(QR) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	肉骨茶湯 冬瓜(切中丁) 16 公斤 龍骨丁(CAS) 4 公斤 肉骨茶包 4 包 肉骨茶包(素) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 非基改素皮絲 0.1 公斤		全穀雜糧類 4.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.3份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.2份 熱量: 523大卡
11月21日 星期四	紫米飯	香酥虱目魚排 虱目魚排(60g)(QR)片 382 片 虱目魚排(60g)凍品(QR) 15 片 海苔素魚(非基改) 5.01 片	蔥爆豬柳 洋蔥(切絲) 22 公斤 溫體豬柳(忠華) 8 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 芹菜 0.1 公斤 袖珍菇(QR) 0.1 公斤 非基改炸豆包切絲(美洲) 0.1 公斤	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(凍)(切實重) 31 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	冬瓜大骨湯 冬瓜(切中丁) 16 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 素排骨酥(3兩) 1 包 薑片(0.3K) 1 包		全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.7份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 3.2份 熱量: 664大卡
11月22日 星期五	白米飯	紅燒豬腳 溫體豬腳(忠華)(臺灣) 16 公斤 豬腳丁(有肉)忠華 15 公斤 小豆輪(K) 4 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 海帶結 0.1 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.1 公斤	紫珍珠丸子(*1) 紫珍珠丸子(25g) 382 粒 紫珍珠丸子(25g)凍品 15 粒 素香菇貢丸(pc) 5 粒	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 30 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	啵啵地瓜甜湯 小湯圓(桂)(1斤) 8 盒 二砂台糖(1K/包) 8 包 蕃薯(切小丁) 8 公斤 西谷米 1.5 公斤		全穀雜糧類 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.7份 蔬菜類 0.9份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量: 802大卡

承富實業股份有限公司 電話: 04-8831965 傳真: 04-8832612

※本週使用豬肉及豬肉食部位原料原產地皆為台灣

營養師 張瀚文 午餐秘書

總務主任:

教師兼 李易軒 總務主任

校長

漳興國小 江坤銘

衛生部公告「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、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，對菜單上述食材過敏者請注意。