

1001 南投縣南投市漳興國小 111學年度第2學期第19週午餐菜單

菜單組成(單位：g) 及 材料用量

(g卡)

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
6月19日星期一	白米飯(先送)	檸檬雞翅	紅蘿蔔炒蛋	炒高麗菜	南瓜活力湯	幼水果38+2	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
餐數 335		檸檬雞翅CAS 335 支 檸檬雞翅CAS(備品) 15 支 素雞翅(pc) 10 支	蛋(谷明) 19 公斤 紅蘿蔔(切絲) 8.5 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	高麗菜(切實重) 28 公斤 雞絲(一對用重)(0.6K/包) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤	南瓜(切中丁) 13 公斤 大骨(CAS) 2.5 公斤	熱量： 777大卡	
6月20日星期二	燕麥飯	洋芋滷肉	香炒寬粉	蒜香空心菜	紫菜針菇湯	水果	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
餐數 335		溫體肉丁(陸連)(臺灣) 21.5 公斤 洋芋(切中丁) 8.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 1.8 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 濕烤雞(榮洲)(K) 0.5 公斤	高麗菜(切實重) 10 公斤 寬粉(K) 6 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 溫體絞肉(陸連)(臺灣) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤	空心菜(切實重) 28 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包 鴻喜菇(QR) 0.5 公斤	金針菇(QR) 5 公斤 紫菜 0.3 公斤	熱量： 668大卡	
6月21日星期三	白米飯	肉羹飯	三杯百頁	炒有機青江菜	紅豆包	米漿(335+10備)/幼水果38+2	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
餐數 335		手工肉羹(台灣) 10.5 公斤 高麗菜(切實重) 10.5 公斤 溫體肉絲(陸連)(臺灣) 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 油蔥酥(小-300g) 1 包 乾香菇 0.2 公斤 冬蝦 0.2 公斤	百頁丁(中丁) 榮洲 10 公斤 非基改豆腐丁(榮洲) 7.5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切片) 2 公斤 九層塔 0.2 公斤	有機青江菜(義莊)(切實重) 28 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	紅豆包(奇美65g) 335 個 紅豆包(奇美65g)備品 15 個	熱量： 1152大卡	
							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： 0大卡
							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： 0大卡

承富貿易股份有限公司 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：

營養師張瀚文

午餐秘書：

午餐秘書謝忠哲

總務主任：

總務主任李淑娟

校長：

校長江坤誌