

1001 南投縣南投市漳興國小 114學年度第1學期第1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
9月1日 星期一	白米飯(先送)	瓜仔雞丁 雞丁(國產)(QR) 33 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 6 公斤 花瓜 4 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 冷凍蔥花 0.2 公斤 麵腸(切片) 0.2 公斤	洋蔥炒蛋 蛋 22 公斤 洋蔥(切絲) 16 公斤 玉米粒(QR-K) 0.1 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 33 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 木耳(切絲) 0.5 公斤 蝦米 0.3 公斤	和風味噌湯 味噌(K) 4 公斤 海帶芽(乾) 0.5 公斤		全穀雜糧類 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.1份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.4份 熱量: 707大卡
9月2日 星期二	糙米飯	家常滷肉 溫體肉丁(忠華)(臺灣) 25 公斤 非基改油蔴丁(榮洲) 9 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.2 公斤 濕香菇(QR) 0.1 公斤	香炒寬粉 高麗菜(切實重) 13 公斤 寬粉(K) 6.5 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 溫體絞肉(忠華) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包	炒大白菜 大白菜(切實重) 33 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 木耳(切絲) 0.5 公斤 蝦米 0.2 公斤	菜頭大骨湯 菜頭(切中丁) 17 公斤 大骨(CAS) 3 公斤		全穀雜糧類 5.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.5份 蔬菜類 1.6份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量: 728大卡
9月3日 星期三	油麵(77K南)	什錦炒肉絲 高麗菜(切實重) 17 公斤 溫體肉絲(忠華) 13 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 香菇絲 0.3 公斤 冷凍蔥花 0.2 公斤 白精靈菇(QR)(0.24)0.1公斤,非基改素皮絲(0.24)0.1公斤	麥克雞塊(*2) 麥克雞塊(CAS)(K) 24 公斤 素雞塊(全素)(pc) 6.01 個	鐵板銀芽 豆芽菜 28 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 韭菜(1.8K/把) 1 把 碎蒜(0.3K/包) 1 包 木耳(切絲) 0.5 公斤	酸辣湯 新鮮竹筍絲 4 公斤 溫體肉絲(忠華) 4 公斤 豬血(切絲) 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2.5 公斤 豆腐絲(約4.5K)非基改 2 板 蛋 1.5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤		全穀雜糧類 4.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.0份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.2份 熱量: 552大卡
9月4日 星期四	小米飯	炸肉魚 肉魚(CAS) 422 尾 肉魚(CAS)備品 15 尾 素魚排(非基改) 3 片 蒜仁(0.3K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.2 公斤	冬瓜燉肉片 冬瓜(切中丁) 26 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 4.5 公斤 溫體肉片(小)忠華 4.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 非基改素肉片(溼) 0.1 公斤	炒有機空心菜 有機空心菜(尚統-切實重) 30 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包	玉米蛋花湯 蛋 8.5 公斤 玉米粒(QR-K) 4 公斤 冷凍蔥花 0.2 公斤		全穀雜糧類 4.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.0份 蔬菜類 1.5份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 1.6份 熱量: 696大卡
9月5日 星期五	白米飯	滷雞排 雞排(6)(QR) 422 片 雞排(6)(QR)備品 15 片 滷包(30g-小包) 4 包 非基改黑豆包(彰有)(pc) 3 片 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包	鮮筍炒肉末 新鮮竹筍絲粗 23 公斤 溫體絞肉(忠華) 4 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 38 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包	泰奶西米露 紅茶包小 13 包 二砂台糖(1K/包) 9 包 煉乳(小)(375g) 4 罐 西谷米 3.5 公斤		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 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量: 652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: 營養師趙淑芳

午餐秘書:

總務主任:

校長: 陳良輔

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物包括: 蛋、魚、蝦、蟹、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, 對菜單上這些過敏原請注意。

114. 8. 28