

1001 南投縣南投市漳興國小 114學年度第1學期第2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8日 星期一	白米飯(先送)	家常滷雞腿 雞腿(6)(QR) 422 支 雞腿(6)(QR)備品 15 支 滷包(30g-小包) 4 包 全素雞腿(非基改)(pc) 3 支 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	洋蔥干片 非基改豆干片(榮洲) 17 公斤 洋蔥(切大丁) 13 公斤 碎培根(津谷)CAS 4 公斤 濕香菇(QR) 0.1 公斤 非基改素肉絲(濕) 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	海芽蛋花湯 蛋 6.5 公斤 海帶芽(乾) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	水果	全穀雜糧類 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.0份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.0份 熱量： 719大卡
9月9日 星期二	蕎麥飯	薑汁燒肉 溫體肉片(忠華) 26 公斤 洋蔥(切大丁) 11 公斤 素菜捲(40g) 3 條 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑泥(0.3Kg/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	干貝蛋酥白菜 大白菜(切實重) 28 公斤 蛋 4.5 公斤 金針菇(QR) 4.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 珠貝(乾貨)(K) 0.4 公斤	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	冬瓜大骨湯 冬瓜(切中丁) 18 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 薑片(0.3K) 1 包 非基改豆皮(片) 1 片	水果	全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 2.5份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 671大卡
9月10日 星期三	白米飯	肉絲蛋炒飯 溫體肉絲(忠華) 13 公斤 蛋 6.5 公斤 洋蔥(切小丁) 4 公斤 玉米粒(QR-K) 4 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 4 公斤 毛豆仁(冷凍) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把,非基改素肉絲(0.24)0.1公斤,鴻喜菇(QR)(0.24)0.1公斤	廟口香腸(*1) 香腸(CAS)-條 422 條 香腸(CAS)備品-條 15 條 素香腸(pc) 3 條	雞蛋小饅頭(*1) 雞蛋小饅頭(奇美) 423 個 雞蛋小饅頭(奇美)備品 15 個	一品雞湯 新鮮竹筍片 11 公斤 上雞胸丁(QR) 4.5 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包	鮮奶(423+10備)	全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.8份 豆魚蛋肉類 2.5份 蔬菜類 0.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.2份 熱量： 807大卡
9月11日 星期四	胚芽飯	香酥魚排 旗魚排(QR)(安) 422 片 旗魚排(QR)(安)備品 15 片 素鱈魚排 3 片	田園咖哩 洋芋(切中丁) 19 公斤 溫體肉丁(小)(忠華) 8.5 公斤 洋蔥(切中丁) 4 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 4 公斤 咖哩粉(大-600g) 1 盒 南瓜(切中丁) 0.1 公斤	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	味噌豆腐湯 洋蔥(切絲) 4.5 公斤 味噌(K) 4 公斤 豆腐類(切)(4.5K)非基改 2 板 先送 綠豆 6.5 公斤	水果	全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 1.1份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.8份 熱量： 707大卡
9月12日 星期五	白米飯	三杯鴨 鴨丁(有肉)QR 33 公斤 杏鮑菇頭(切塊) 9 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 九層塔 0.3 公斤 非基改素雞丁-榮洲 0.1 公斤	油蔥蒸蛋 蛋 21 公斤 玻璃紙 17.01 張 油蔥酥(小-300g) 1 包	炒有機青菜 有機青菜(9/12份純切實重) 33.84 公斤 碎蒜(0.3K/包) 4.23 包	綠豆芋圓湯 二砂台糖(1K/包) 11 包 芋圓(0.6k/包) 11 包 綠豆 6.5 公斤		全穀雜糧類 5.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 650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：**秘書謝忠哲** 總務主任：**教師兼李易軒** 校長：**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**114-8-20**：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。