

1001 南投縣南投市漳興國小 112學年度第1學期第11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
11月6日 星期一	白米飯(先送)	紅燒排骨 溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 13 公斤 小排骨(肉)陸輝 12 公斤 冬瓜(切中丁) 8 公斤 非基改炸豆包菜洲(pc) 8 片 紅蘿蔔(切中丁) 4 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.3K) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	毛豆干丁 非基改小小豆干丁菜洲 18 公斤 毛豆仁(CAS)(1K/包) 4 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 2 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 2 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 31 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤	紫菜針菇湯 金針菇(QR) 6 公斤 紫菜 0.3 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 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.0份 熱量： 700大卡
11月7日 星期二	糙米飯	蒜炒雞丁 骨髓丁(CAS) 33 公斤 非基改小豆干(1/4菜洲) 8 公斤 蒜仁(0.6K/包) 2 包 蔥(0.5K/把) 1 把 香椿素肉燥(180g) 1 包 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 小黃瓜 0.2 公斤	白菜滷 大白菜(切實重) 24 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 4 公斤 金針菇(QR) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 蝦米 0.2 公斤	炒青江菜 青江菜(切實重) 31 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	榨菜肉絲湯 榨菜絲-不辣 6 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 3 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.1 公斤	水果	全穀雜糧類 5.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.4份 蔬菜類 1.6份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.2份 熱量： 843大卡
11月8日 星期三	白米飯	港式肉絲炒飯 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 9 公斤 高麗菜(切絲) 7 公斤 豆芽菜 6 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤 香菇絲 0.2 公斤	香香雞米花 雞米花(CAS) 24 公斤 素雞塊(pc) 20.01 個	炒有機空心菜 有機空心菜(義庄)(切實重) 31 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	菜頭大骨湯 菜頭(切中丁) 14 公斤 冷凍黃玉米塊(QR) 4 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 香菜150g/把 1 把		全穀雜糧類 5.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.4份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.2份 熱量： 696大卡
11月9日 星期四	五穀米飯	泰式酸甜魚丁 鯰魚丁(QR)(K) 33 公斤 洋蔥(切中丁) 5 公斤 泰式酸辣醬(900g) 5 罐 香菜(150g/把) 1 把 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 薑絲0.6K/包 0.5 包	冬瓜什錦 冬瓜(切中丁) 18.5 公斤 手工肉羹(台灣) 5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包	炒蚵白菜 蚵白菜(切實重) 31 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	絲滑豆腐湯 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 4 板 鴻喜菇(QR) 3 公斤 龍骨丁(CAS) 3 公斤	水果	全穀雜糧類 5.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.5份 蔬菜類 1.6份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.2份 熱量： 715大卡
11月10日 星期五	白米飯	東坡扣肉 溫體肉丁(福裕) 26 公斤 筍干(切) 8.5 公斤 蔥(0.5K/把) 5 把 蒜仁(0.6K/包) 1 包 非基改烤麩(K) 0.5 公斤 毛豆仁(CAS) 0.1 公斤	洋蔥炒菇菇 杏鮑菇(頭)(QR) 17 公斤 洋蔥(切絲) 17 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2.5 公斤 非基改豆皮卷(K) 0.2 公斤	炒油菜 油菜(切實重) 31 公斤 金針菇(QR) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	高纖山粉圓 二砂(1斤/包) 8 包 冬瓜塊小(0.6K/塊) 8 塊 山粉圓 4 公斤		全穀雜糧類 5.0份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.9份 蔬菜類 2.0份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 1.8份 熱量： 724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：

營養師張曉芸

午餐秘書：

午餐秘書謝忠折

總務主任：

總務主任李仁傑

校長

漳興國小 校長江坤銘