

1001 南投縣南投市漳興國小 112學年度第1學期第14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27日 星期一	白米飯(先送)	三杯肉片 溫體肉片(陸輝)(臺灣) 25 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 8.5 公斤 薑片(0.3K) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 麵腸(切片) 0.5 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把 九層塔 0.2 公斤	絞肉咖哩 洋芋(切中丁) 19 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 4 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 1 盒 素咖哩粉(25g) 1 罐 杏鮑菇(頭)(QR) 0.6 公斤	炒蚵白菜 蚵白菜(切實重) 31 公斤 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 木耳(切絲) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	紫菜蛋花湯 蛋(春明) 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 紫菜 0.3 公斤		全穀雜糧類 6.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.3份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.4份 熱量: 794大卡
11月28日 星期二	燕麥飯	麻香蒜頭雞 骨腿丁(CAS) 30 公斤 高麗菜(切實重) 8 公斤 袖珍菇(QR) 4 公斤 蒜仁(0.6K/包) 2 包 蔥(0.5K/把) 1 把 凍豆腐大丁(榮洲) 0.5 公斤 薑母 0.3 公斤 胡麻油(庫存) 0 庫存	菜脯蛋 蛋(春明) 20 公斤 碎脯(細) 10 公斤	炒萵苣 凍萵大絲(葉萵苣)(切實重) 31 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	海結營養湯 冷凍黃玉米塊(QR) 6 公斤 海帶結 3 公斤 龍骨丁(CAS) 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤		全穀雜糧類 6.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.0份 蔬菜類 1.6份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.4份 熱量: 923大卡
11月29日 星期三	白油麵(代70K南)	肉羹麵 高麗菜(切實重) 10 公斤 手工肉羹(台灣) 8.5 公斤 脆筍絲 4.5 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 2.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2.5 公斤 蒜泥(0.3K/包) 1 包 非基改素肉羹(K) 0.5 公斤 金針菇(QR) 0.2 公斤	香滷豆干 非基改黑豆干大丁榮洲(K) 12 公斤 非基改油腐丁(榮洲) 8 公斤 百頁丁(中丁)榮洲 5 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 4 包	炒有機萵菜 有機萵菜(義庄)(切實重) 31 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	豆沙包 豆沙包小(桂30g) 405 個 豆沙包小(桂30g-備品) 15 個	鮮奶(405+10備)	全穀雜糧類 3.8份 乳品類 0.8份 豆魚蛋肉類 2.4份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.2份 熱量: 708大卡
11月30日 星期四	十穀米飯	海鮮雙味排 魷魚花枝排(QR) 400 片 魷魚花枝排(QR)備品 15 片 素牛蒡排(非基改) 8 片 蒜仁(0.6K/包) 1 包	玉米肉末 玉米粒(QR-K) 13.5 公斤 洋蔥(切小丁) 4 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 4 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 4 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(一週用量)(0.6K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	白菜肉片湯 大白菜(切實重) 6 公斤 溫體肉片(小)-避輝 2.5 公斤 金針菇(QR) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		全穀雜糧類 6.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.4份 蔬菜類 1.2份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.4份 熱量: 743大卡
12月1日 星期五	白米飯	爆炒洋蔥豬柳 溫體豬柳(陸輝)(臺灣) 25 公斤 洋蔥(切粗絲) 13 公斤 非基改素肉排(pc) 8 片 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	西芹炒黑輪 西芹菜(切片) 16 公斤 黑輪條(小)(如記) 12 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 2 公斤 紅蘿蔔(切片) 1.5 公斤 素火腿(庫存) 0 庫存	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 31 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 木耳(切絲) 0.5 公斤	麥香珍珠 二砂(1斤/包) 16 包 大粉圓 9 公斤 麥茶包(0.3K) 4 包		全穀雜糧類 5.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.6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: 699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: 營養師張瀚文 午餐營養師 謝忠哲 112. 11. 23

總務主任 教師兼總務主任 李仁傑

校長: 江坤銘