

1001** 南投縣漳興國民小學附設幼兒園 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) 2 公斤 九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇(頭)(QR) 0.8 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0 包 蔥(0.5K/把) 0 把 薑片(0.3K) 0 包	絞肉咖哩 洋芋(切中丁) 1.8 公斤 咖哩粉(小罐)(25g) 1 罐 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤	炒蚵白菜 蚵白菜(切實重) 2.5 公斤 蒜仁一週用量(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把)(一週用量) 1 把 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 木耳(切絲) 0.1 公斤	紫菜蛋花湯 紫菜(兩) 1 兩 蛋(春明) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	水果	全穀雜糧類 6.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 1.9份 蔬菜類 1.5份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.4份 熱量： 827大卡
11月28日 星期二	燕麥飯	麻香蒜頭雞 骨腿丁(CAS) 3 公斤 高麗菜(切實重) 0.8 公斤 袖珍菇(QR) 0.3 公斤 胡麻油(庫存) 0 庫 蒜仁(0.6K/包) 0 包 蔥(0.5K/把) 0 把 薑母 0 公斤	菜脯蛋 蛋(春明) 2 公斤 碎脯(細) 0.5 公斤	炒萵苣 覆盆大陸妹(菜萵苣)(切實重) 2 公斤	海結營養湯 冷凍黃玉米塊(QR) 0.6 公斤 海帶結 0.3 公斤 龍骨丁(CAS) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	水果	全穀雜糧類 6.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.1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： 921大卡
11月29日 星期三	白油麵(代5K南)	肉羹麵 蒜泥(0.3K/包) 1 包 高麗菜(切實重) 1 公斤 手工肉羹(台灣) 0.8 公斤 脆筍絲 0.5 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	香滷豆干 非基改黑豆干大丁(蔡洲)(K) 1.2 公斤 滷包小磨坊(30g)(小包) 1 包 非基改油腐丁(蔡洲) 0.8 公斤 百頁丁(中丁)蔡洲 0.5 公斤	炒有機萵菜 有機萵菜(義庄)(切實重) 2.5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 0 包	豆沙包 豆沙包小(桂30g) 39 個 豆沙包小(桂30g-備品) 2 個	鮮奶(38+2備)/水果	全穀雜糧類 2.8份 乳品類 0.9份 豆魚蛋肉類 2.5份 蔬菜類 1.0份 水果類 1.0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) 39 片 魷魚花枝排 (QR)備品 2 片	玉米肉末 玉米粒(QR-K) 1.3 公斤 洋蔥(切小丁) 0.3 公斤 溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.3 公斤	炒青江菜 青江菜(切實重) 2.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	白菜肉片湯 大白菜(切實重) 0.6 公斤 溫體肉片(小)一週用 0.3 公斤 金針菇(QR) 0.2 公斤	水果	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 1.0份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.4份 熱量： 739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) 2 公斤 洋蔥(切粗絲) 1.2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0 包 蔥(0.5K/把) 0 把	西芹炒黑輪 黑輪條(切片)CAS 2 公斤 西芹菜(切片) 1.5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤 素火腿(庫存) 0 庫	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 2.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	麥香珍珠 二砂台糖(1K/包) 1 包 大粉圓 1 公斤 麥茶包(0.3K) 1 包	水果	全穀雜糧類 5.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.4份 蔬菜類 1.4份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 759大卡

南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

午餐秘書 謝忠哲

幼兒園主任：

教師兼任陳雅婷
幼兒園主任陳雅婷

校長：

漳興國小江坤銘