

# 1001 南投縣南投市漳興國小 114學年度第1學期第15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
12月8日 星期一	白米飯(先送)	<b>鐵板雞丁</b> 雞丁(國產)(QR) 33 公斤 洋芋(切中丁) 10 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 非基改百頁丁(中丁) 0.1 公斤 黑胡椒粒(自備) 0 自備	<b>蒸水餃(*2)</b> 素水餃(pc) 10 粒 熱水餃(奇美CAS)(190粒/包) 5 包	<b>炒履歷油菜</b> 履歷油菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 薑絲(一罐用重)(0.3K/包) 1 包	<b>柴魚鮮蔬湯</b> 高麗菜(切絲) 10 公斤 溫體肉絲(忠華) 2 公斤 金針菇(QR) 2 公斤 柴魚片小(300g) 1 包 木耳(切絲) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤		全穀雜糧類 5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.7份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.5份  熱量： 716大卡
12月9日 星期二	小米飯	<b>醬燒豬肉片</b> 溫體肉片(忠華) 25 公斤 非基改豆干片(榮洲) 12 公斤 味噌(K) 4 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 秀珍菇(QR) 0.1 公斤	<b>玉米燴魚丸</b> 玉米粒(QR-K) 18 公斤 虱目魚丸(CAS)(小) 4 公斤 毛豆仁(冷凍) 2 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 2 公斤 素魚丸片 0.1 公斤	<b>炒履歷蚵白菜</b> 履歷蚵白菜(切實重) 30 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	<b>海芽蛋花湯</b> 蛋 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 海帶芽(乾) 0.3 公斤	水果	全穀雜糧類 5.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.0份 蔬菜類 0.8份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 0.0份  熱量： 711大卡
12月10日 星期三	米粉(粗)(80)	<b>古早味米粉湯</b> 溫體肉絲(忠華) 12 公斤 豆芽菜 12 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 冬蝦 0.2 公斤 <small>香蒜絲(0.5)0.2公斤,芋頭(切小丁)(0.25)0.1公斤,芋菜(0.25)0.1公斤,非基改寬肉絲(重)(0.25)0.1公斤</small>	<b>山東滷味燙</b> 非基改黑豆干(大丁) 15 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 9 公斤 海帶結 4 公斤 灌湯小籠湯包(30g)(小包) 4 包 貢丸(小)(國產) 4 公斤	<b>炒履歷青江菜</b> 履歷青江菜(切實重) 30 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包	<b>豬肉餡餅</b> 熟豬肉餡餅(60g)(CAS)粒 399 粒 熟豬肉餡餅(60g)(CAS)粒 15 粒 三角薯餅(小) 10 片	12月獎勵金豆奶(399+5備)	全穀雜糧類 2.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.7份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 4.0份  熱量： 656大卡
12月11日 星期四	胚芽米飯	<b>香酥虱目魚排</b> 原作虱目魚排CAS(50G) 405 片 原作虱目魚排CAS(50G) 15 片 素魚排(非基改) 5 片	<b>家常豆腐煲</b> 豆腐類(約4.5K)非基改 8 板 溫體絞肉(忠華) 4 公斤 洋蔥(切小丁) 2 公斤 鴻喜菇(QR) 2 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 香椿素肉燥(180g) 1 包	<b>炒有機味美菜</b> 有機味美菜(尚絨)(切) 30 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包	<b>蘿蔔昆布湯</b> 菜頭(切中丁) 12 公斤 海帶結 4 公斤 溫體大骨(忠華) 2 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤  先送 綠豆 4 公斤	水果	全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.8份 蔬菜類 1.3份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 0.0份  熱量： 646大卡
12月12日 星期五	白米飯	<b>乾鍋燒鴨</b> 鴨丁(有肉)QR 33 公斤 杏鮑菇頭(切中丁) 8 公斤 薑片(0.3K) 1 包 九層塔 0.3 公斤 濕烤麵(榮洲)(K) 0.1 公斤	<b>洋蔥培根炒蛋</b> 蛋 22 公斤 洋蔥(切中丁) 10 公斤 碎培根(津谷)CAS 4 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 素火腿丁 0.1 公斤	<b>炒高麗菜</b> 高麗菜(切實重) 31 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 蝦米 0.3 公斤	<b>燒仙草</b> 二砂台糖(1K/包) 8 包 大粉圓 4 公斤 燒仙草原汁(5K/桶榮洲) 4 桶 綠豆 4 公斤  *國小和幼兒園一起		全穀雜糧類 5.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.2份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.7份  熱量： 614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 午餐秘書：謝忠哲 總務主任：蔡永昌 校長：陳良清  
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，如：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，對菜單上述食材過敏者請注意。