

## 1001 南投縣南投市漳興國小 114學年度第1學期第14週午餐菜單

承富商業股份有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

項目	12月1日 星期一				12月2日 星期二				12月3日 星期三				12月4日 星期四				12月5日 星期五														
	人數	399人			人數	399人			人數	399人			人數	399人			人數	399人													
主菜	主食	白米飯(先送)			主食	糙米飯			主食	蒸飯			主食	芝麻飯			主食	白米飯													
	菜名	食材	數量	個重g	菜名	食材	數量	個重g	菜名	食材	數量	個重g	菜名	食材	數量	個重g	菜名	食材	數量	個重g											
主菜	嫩豬肋排骨	溫體肉丁(忠華)(臺灣)	16.0	公斤	40.1	雞丁(國產)(QR)	30	公斤	75.19	溫體肉片(小)忠華	18	公斤	45.11	水蘆魚片(7-8)(QR)(pc)	405	片	81.2	溫體肉片(忠華)	25	公斤	62.66										
		南瓜(切大丁)	12.0	公斤	30.08	菜頭(切中丁)	12	公斤	30.08	高麗菜(切絲)	8	公斤	20.05	水蘆魚片(7-8)備品(QR)(pc)	15	片	3.01	洋蔥(切大丁)	12	公斤	30.08										
		小排骨(肉)忠華	12.0	公斤	30.08	剝皮辣椒(390g)	4	罐	3.91	洋蔥(切絲)	6	公斤	15.04	洋蔥(切大丁)	8	公斤	20.05	素蜜汁排(非基改)(pc)	5	片	0.63										
		紅蘿蔔(切中丁)	2.0	公斤	5.01	薑片(0.3K)	1	包	0.75	蛋	4	公斤	10.03	素牛蒡排(非基改)	5	片	0.5	三色豆(CAS-1k/包)	4	公斤	10.03										
		蒜仁(0.3K/包)	1.0	包	0.75	蔥(0.5K/把)	0.5	把	0.63	白精靈菇(QR)	2	公斤	5.01	碎蒜(0.3K/包)	1	包	0.75	蒜仁(0.3K/包)	1	包	0.75										
		薑片(0.3K)	1.0	包	0.75	麵筋(切片)榮洲	0.1	公斤	0.25	紅蘿蔔(切絲)	2	公斤	5.01	薑片(0.3K)	1	包	0.75	蔥(0.5K/把)	0.5	把	0.63										
		蔥(0.5K/把)	1.0	把	1.25					蔥(0.5K/把)	0.5	把	0.63	蔥(0.5K/把)	0.5	把	0.63														
		素排骨酥(滷)	0.2	公斤	0.5					#VALUE!	0.1	公斤	0.25																		
副菜	冬瓜鮮菇	冬瓜(切大丁)	24.0	公斤	60.15	蛋	22	公斤	55.14	起司雞圓(國產1k75個)	16	公斤	40.1	凍豆腐(中丁)非基改	16	公斤	40.1	高麗菜(切實重)	12	公斤	30.08										
		溫體肉片(小)忠華	4.0	公斤	10.03	玉米粒(QR-K)	12	公斤	30.08	芝麻球(pc)	5	個	0.38	高麗菜(切實重)	10	公斤	25.06	溫體絞肉(忠華)	4	公斤	10.03										
		秀珍菇(QR)	4.0	公斤	10.03					紅豆球(pc)	5	個	0.31	素泡菜(1000g/罐)	4	罐	12.03	王子麵(40包/箱)-調味專用	3	箱	12.03										
		紅蘿蔔(切片)	2.0	公斤	5.01								金針菇(QR)	4	公斤	10.03	洋蔥(切絲)	2	公斤	5.01											
		木耳(切絲)	1.0	公斤	2.51										紅蘿蔔(切絲)	2	公斤	5.01													
															非基改素肉燥(180g)	1	包	0.45													
副菜	炒履歷青江菜	履歷青江菜(切實重)	30.0	公斤	75.19	大白菜(切實重)	31	公斤	77.69	冷凍綠花椰菜(CAS)	40	公斤	100.25	有機小松菜(尚綠-切實重)	30	公斤	75.19	履歷大綠豆(綠豆)(切實重)	30	公斤	75.19										
		蒜仁(0.3K/包)	1.0	包	0.75	碎蒜(0.3K/包)	1	包	0.75	碎蒜(0.3K/包)	1	包	0.75	碎蒜(0.3K/包)	1	包	0.75	薑絲(0.3K/包)	1	包	1.5										
		薑絲(一週用量)(0.3K/包)	1.0	包	1.5	紅蘿蔔(切絲)	1	公斤	2.51	紅蘿蔔(切絲)	1	公斤	2.51				白精靈菇(QR)	1	公斤	2.51											
		紅蘿蔔(切絲)	1.0	公斤	2.51	木耳(切絲)	0.5	公斤	1.25																						
					蝦米	0.2	公斤	0.5																							
青菜																															
湯	海芽魚干湯	大骨(CAS)	4.0	公斤	10.03	金針菇(QR)	6	公斤	15.04	菜頭(切中丁)	14	公斤	35.09	金針菇(QR)	6	公斤	15.04	綠豆Q Q甜湯	二砂台糖(1K/包)	8	包	20.05									
		中華非基改家常豆腐(300g)	1.0	盒	0.75	溫體肉絲(忠華)	2	公斤	5.01	雞丁(國產)(QR)	4	公斤	10.03	紫菜	0.3	公斤	0.75		(QQ)圈	6	公斤	15.04									
		小魚干	1.0	公斤	2.51	木耳(切絲)	1	公斤	2.51	薑片(0.3K)	1	包	0.75					綠豆	6	公斤	15.04										
		海帶芽(乾)	0.3	公斤	0.75	紅蘿蔔(切絲)	1	公斤	2.51	紅棗	0.3	公斤	0.75																		
										非基改素皮絲	0.1	公斤	0.25																		
營養分析		水果			鮮奶(399+10備)			水果			水果			水果			水果														
		熱量(大卡)			634			熱量(大卡)			870			熱量(大卡)			614.5			熱量(大卡)			603.5								
		醣類佔熱量比例(%)			51.1%			醣類佔熱量比例(%)			58.1%			醣類佔熱量比例(%)			51.0%			醣類佔熱量比例(%)			55.1%			醣類佔熱量比例(%)			64.8%		
		蛋白質佔熱量比例(%)			16.2%			蛋白質佔熱量比例(%)			20.3%			蛋白質佔熱量比例(%)			18.0%			蛋白質佔熱量比例(%)			20.8%			蛋白質佔熱量比例(%)			19.0%		
		脂肪佔熱量比例(%)			32.7%			脂肪佔熱量比例(%)			21.7%			脂肪佔熱量比例(%)			31.0%			脂肪佔熱量比例(%)			24.0%			脂肪佔熱量比例(%)			16.1%		
		全穀雜糧類			4.7份			全穀雜糧類			5.0份			全穀雜糧類			6.0份			全穀雜糧類			4.0份			全穀雜糧類			5.8份		
		乳品類			0.0份			乳品類			0.0份			乳品類			0.8份			乳品類			0.0份			乳品類			0.0份		
		豆魚蛋肉類			2.0份			豆魚蛋肉類			3.2份			豆魚蛋肉類			2.6份			豆魚蛋肉類			3.1份			豆魚蛋肉類			2.1份		
蔬菜類			1.7份			蔬菜類			1.3份			蔬菜類			1.8份			蔬菜類			1.5份			蔬菜類			1.6份				
水果類			0.0份			水果類			1.0份			水果類			0.0份			水果類			1.0份			水果類			0.0份				
油脂與堅果種子類			2.5份			油脂與堅果種子類			0.0份			油脂與堅果種子類			2.0份			油脂與堅果種子類			0.1份			油脂與堅果種子類			0.0份				

食譜設計：

午餐秘書

主任：

校長：

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

依衛生福利部公告「食品添加物使用規定」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，對菜單上之食材過敏者請注意。