

1001** 南投縣漳興國民小學附設幼兒園 114學年度第1學期第14週午餐菜單

永富實業股份有限公司 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														
	44人				44人				44人				44人				44人														
	人數	主餐			人數	主餐			人數	主餐			人數	主餐			人數	主餐													
主菜	菜名	食料			菜名	食料			菜名	食料			菜名	食料			菜名	食料													
	嫩豬肋排骨	溫體肉丁(忠華)(臺灣)	1.5	公斤	35.71	剝皮辣椒雞	雞丁(國產)(QR)	3	公斤	71.43	親子豬肉片	溫體肉片(小)忠華	1.5	公斤	35.71	蔥燒鮮魚片	水鯊魚片(7-8)(QR)(pc)	42	片	80											
		小排骨(肉)忠華	1.2	公斤	28.57		剝皮辣椒(390g)	1	罐	9.29		高麗菜(切絲)	0.6	公斤	14.29		水鯊魚片(7-8)備品(QR)(pc)	2	片	3.81											
		南瓜(切大丁)	1.0	公斤	23.81		菜頭(切中丁)	1	公斤	23.81		洋蔥(切絲)	0.5	公斤	11.91		洋蔥(切大丁)	1	公斤	23.81											
		紅蘿蔔(切中丁)	0.2	公斤	4.76		薑片(0.3K)		包			蛋	0.5	公斤	11.91		碎蒜(0.3K/包)		包												
		蒜仁(0.3K/包)		包			蔥(0.5K/把)		把			白精靈菇(QR)	0.2	公斤	4.76		薑片(0.3K)		包												
		薑片(0.3K)		包								紅蘿蔔(切絲)	0.2	公斤	4.76		蔥(0.5K/把)		把												
	蔥(0.5K/把)		把																												
副菜	冬瓜鮮菇	冬瓜(切大丁)	2.5	公斤	59.52	玉米炒蛋	蛋	2	公斤	47.62	起司雞圈(國產1k75個)	起司雞圈(國產1k75個)	2	公斤	47.62	泡菜冰豆腐	凍豆腐(中丁)非基改	1.5	公斤	35.71											
		溫體肉片(小)忠華	0.5	公斤	11.91		玉米粒(QR-K)	1	公斤	23.81					素泡菜(350g/罐)		1	罐	8.79												
		秀珍菇(QR)	0.5	公斤	11.91									高麗菜(切實重)	1		公斤	23.81													
		紅蘿蔔(切片)	0.2	公斤	4.76									金針菇(QR)	0.5		公斤	11.91													
		木耳(切絲)	0.1	公斤	2.38																										
副菜	炒臘臘青江菜	臘臘青江菜(切實重)	2.5	公斤	59.52	炒大白菜	大白菜(切實重)	2.5	公斤	59.52	炒綠花椰菜	冷凍綠花椰菜(CAS)	3	公斤	71.43	炒有機小松菜	有機小松菜(尚綠-切實重)	2.5	公斤	59.52											
		蒜仁一週用量(0.3K/包)	1.0	包	7.14		蝦米(兩)	1	兩	0.89		紅蘿蔔(切絲)	0.1	公斤	2.38		碎蒜(0.3K/包)		包												
		薑絲(一週用量)(0.6K/包)	0.5	包	7.14		木耳(切絲)	0.1	公斤	2.38		碎蒜(0.3K/包)		包																	
		蔥(0.5K/把)(一週用量)	0.5	把	5.95		紅蘿蔔(切絲)	0.1	公斤	2.38																					
		紅蘿蔔(切絲)	0.1	公斤	2.38		碎蒜(0.3K/包)		包																						
青菜																															
湯	海帶魚干湯	海帶芽(乾)(兩)	1.0	兩	0.89	菇菇湯	金針菇(QR)	0.5	公斤	11.91	紅棗雞湯	菜頭(切中丁)	1.5	公斤	35.71	紫菜針菇湯	紫菜(兩)	1	兩	0.89											
		大骨(CAS)	0.5	公斤	11.91		溫體肉絲(忠華)	0.2	公斤	4.76		紅棗(兩)	1	兩	0.89		金針菇(QR)	0.6	公斤	14.29											
		小魚干	0.1	公斤	2.38		木耳(切絲)	0.1	公斤	2.38		雞丁(國產)(QR)	0.5	公斤	11.91																
							紅蘿蔔(切絲)	0.1	公斤	2.38		薑片(0.3K)		包																	
營養分析		熱 量(大卡)			588.5			熱 量(大卡)			618.5			熱 量(大卡)			817			熱 量(大卡)			567			熱 量(大卡)			539.5		
		醣類佔熱量比例(%)			51.2%			醣類佔熱量比例(%)			58.1%			醣類佔熱量比例(%)			50.7%			醣類佔熱量比例(%)			55.7%			醣類佔熱量比例(%)			63.4%		
		蛋白質佔熱量比例(%)			15.9%			蛋白質佔熱量比例(%)			20.2%			蛋白質佔熱量比例(%)			17.9%			蛋白質佔熱量比例(%)			20.6%			蛋白質佔熱量比例(%)			19.5%		
		脂肪佔熱量比例(%)			32.9%			脂肪佔熱量比例(%)			21.7%			脂肪佔熱量比例(%)			31.3%			脂肪佔熱量比例(%)			23.6%			脂肪佔熱量比例(%)			17.2%		
		全穀雜糧類			4.4份			全穀雜糧類			4.6份			全穀雜糧類			5.7份			全穀雜糧類			3.8份			全穀雜糧類			5.1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			1.8份			豆魚蛋肉類			2.9份			豆魚蛋肉類			2.4份			豆魚蛋肉類			2.8份			豆魚蛋肉類			2.0份		
		蔬菜類			1.5份			蔬菜類			1.0份			蔬菜類			1.3份			蔬菜類			1.3份			蔬菜類			1.3份		
		水果類			0.0份			水果類			0.9份			水果類			0.0份			水果類			0.9份			水果類			0.0份		
		油脂與堅果種子類			2.4份			油脂與堅果種子類			0.0份			油脂與堅果種子類			1.9份			油脂與堅果種子類			0.1份			油脂與堅果種子類			0.0份		
		油類與堅果種子類			2.4份			油類與堅果種子類			0.0份			油類與堅果種子類			1.9份			油類與堅果種子類			0.1份			油類與堅果種子類			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警政

依衛生福利部公告「食品添加物使用標準」，易引起過敏的食物，如：中藥類、魚類、正果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含鹽質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單下該食材過敏者請注意。