

1001 南投縣南投市津興國小 114學年度第1學期第13週午餐菜單

承富實業股份有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

項目	11月24日 星期一				11月25日 星期二				11月26日 星期三				11月27日 星期四				11月28日 星期五								
	399人				399人				399人				399人				399人								
	白米飯(先送)				燕麥飯				紅麵線(13K)				紫米飯				白米飯								
主菜	三杯鴨	食材		數量	個重g	家常滷雞腿	食材		數量	個重g	當歸鴨純線	食材		數量	個重g	香酥鮭魚丁	食材		數量	個重g	薑汁燒肉	食材		數量	個重g
		鴨丁(有肉)QR	31.0	公斤	77.69		雞腿(6)(QR)	405	支	121.81		鴨丁(有肉)QR	20	公斤	50.13		鮭魚丁(QR)(K)	35	公斤	87.72		溫體肉片(忠華)	25	公斤	62.66
		杏鮑菇頭(切塊)	8.5	公斤	21.3		雞腿(6)(QR)備品	15	支	4.51		高麗菜(切片實重)	16	公斤	40.1		素鱈魚排	5	片	0.38		洋蔥(切大丁)	10	公斤	25.06
		蒜仁(0.3K/包)	1.0	包	0.75		全素雞腿(非基改)(pc)	5	支	0.63		常歸包(小包60g)	4	包	0.6		碎蒜(0.3K/包)	1	包	0.75		素菜捲(40g)	5	條	0.5
		薑片(0.3K)	1.0	包	0.75		酒色(30g 小包)	4	包	0.4		白精靈菇(QR)	4	公斤	10.03		九層塔	0.2	公斤	0.5		紅蘿蔔(切絲)	2	公斤	5.01
		蔥(0.5K/把)	1.0	把	1.25		蒜仁(0.3K/包)	1	包	0.75		薑片(0.3K)	1	包	0.75					蒜仁(0.3K/包)		1	包	0.75	
		九層塔	0.3	公斤	0.75		薑片(0.3K)	1	包	0.75		枸杞(標示日期)	0.3	公斤	0.75					薑泥(0.3K/包)		1	包	0.75	
		非基改素雞丁 菜洲	0.1	公斤	0.25		蔥(0.5K/把)	0.5	把	0.63		非基改素皮絲	0.2	公斤	0.5					蔥(0.5K/把)		0.5	把	0.63	
副菜	油蔥蒸蛋	蛋	20.0	公斤	50.13	非基改豆干片(菜洲)	16	公斤	40.1	非基改黑豆干大丁(菜洲)(K)	15	公斤	37.59	洋芋(切中丁)	18	公斤	45.11	大白菜(切實重)	27	公斤	67.67				
		玻璃紙	16.0	張	0.4	洋蔥(切大丁)	12	公斤	30.08	杏鮑菇(頭)(QR)	9	公斤	22.56	溫體肉丁(小)(忠華)	8	公斤	20.05	蛋	4	公斤	10.03				
		油蔥酥(小 300g)	1.0	包	0.75	碎塔根(津谷)CAS	4	公斤	10.03	海蜆結	4	公斤	10.03	洋蔥(切中丁)	4	公斤	10.03	金針菇(QR)	4	公斤	10.03				
						秀珍菇(QR)	0.1	公斤	0.25	適色小磨坊(30g)(小包)	4	包	0.4	紅蘿蔔(切中丁)	4	公斤	10.03	紅蘿蔔(切絲)	2	公斤	5.01				
						非基改素肉絲(濕)	0.1	公斤	0.25	貢丸(小)(國產)	4	公斤	10.03	咖哩粉(大-600g)	1	盒	1.5	木耳(切絲)	1.5	公斤	3.76				
														南瓜(切中丁)	0.1	公斤	0.25								
副菜	炒展壓油菜	展壓油菜(切實重)	30.0	公斤	75.19	高麗菜(切實重)	31	公斤	77.69	展壓蚵白菜(切實重)	30	公斤	75.19	打鐵黑蒜白菜(尚統)(切)	30	公斤	75.19	豆芽菜	26	公斤	65.16				
		碎蒜(0.3K/包)	1.0	包	0.75	碎蒜(0.3K/包)	1	包	0.75	薑絲(0.6K/包)	0.5	包	0.75	碎蒜(0.3K/包)	1	包	0.75	紅蘿蔔(切絲)	1.5	公斤	3.76				
		薑絲(一週用量)(0.6K/包)	1.0	包	1.5	紅蘿蔔(切絲)	1	公斤	2.51								碎蒜(0.3K/包)	1	包	0.75					
						木耳(切絲)	0.5	公斤	1.25								韭菜(1.8K/把)	1	把	4.51					
						蝦米	0.3	公斤	0.75								木耳(切絲)	0.5	公斤	1.25					
青菜																									
湯	味噌豆腐湯	味噌(K)	4.0	公斤	10.03	蛋	8	公斤	20.05	銀絲卷(小)奇美	399	個	40	冬瓜(切中丁)	17	公斤	42.61	二砂白糖(1K/包)	8	包	20.05				
		洋蔥(切絲)	4.0	公斤	10.03	玉米粒(QR-K)	4	公斤	10.03	銀絲卷(小)奇美備品	15	個	1.5	大骨(CAS)	3	公斤	7.52	燕麥	2.5	公斤	6.27				
		豆腐菜洲(切)(4.5K)非基因	2.0	板	22.56	蔥(0.5K/把)	0.5	把	0.63					非基改豆皮(片)	1	片	0.25	小蔥仁	2	公斤	5.01				
														薑片(0.3K)	1	包	0.75	紫米	2	公斤	5.01				
														先送											
														燕麥	2.5	公斤	6.27								
														小蔥仁	2	公斤	5.01								
營養分析		熱量(大卡)		618.5	熱量(大卡)		780	熱量(大卡)		322.5	熱量(大卡)		741.5	熱量(大卡)		623.5									
		醣類佔熱量比例(%)		51.4%	醣類佔熱量比例(%)		48.8%	醣類佔熱量比例(%)		48.5%	醣類佔熱量比例(%)		52.4%	醣類佔熱量比例(%)		53.6%									
		蛋白質佔熱量比例(%)		17.3%	蛋白質佔熱量比例(%)		17.0%	蛋白質佔熱量比例(%)		24.1%	蛋白質佔熱量比例(%)		15.4%	蛋白質佔熱量比例(%)		16.8%									
		脂肪佔熱量比例(%)		31.3%	脂肪佔熱量比例(%)		34.2%	脂肪佔熱量比例(%)		27.3%	脂肪佔熱量比例(%)		32.2%	脂肪佔熱量比例(%)		29.6%									
		全穀雜糧類		4.8份	全穀雜糧類		4.8份	全穀雜糧類		2.0份	全穀雜糧類		4.9份	全穀雜糧類		4.8份									
		乳品類		0.0份	乳品類		0.0份	乳品類		0.0份	乳品類		0.0份	乳品類		0.0份									
		豆魚蛋肉類		2.2份	豆魚蛋肉類		3.1份	豆魚蛋肉類		1.9份	豆魚蛋肉類		2.4份	豆魚蛋肉類		2.0份									
		蔬菜類		1.1份	蔬菜類		1.2份	蔬菜類		1.6份	蔬菜類		1.3份	蔬菜類		1.9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		2.0份	油脂與堅果種子類		2.7份	油脂與堅果種子類		0.0份	油脂與堅果種子類		2.8份	油脂與堅果種子類		2.0份									