

1001 南投縣南投市漳興國小 114學年度第1學期第12週午餐菜單

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

項目	11月17日 星期一				11月18日 星期二				11月19日 星期三				11月20日 星期四				11月21日 星期五								
	399人				399人				399人				399人				399人								
	白米飯(先送)				五穀米飯(扣五年級)				白米飯				胚芽米飯				白米飯								
主菜	人數	主食	菜名	數量	個重g	人數	主食	菜名	數量	個重g	人數	主食	菜名	數量	個重g	人數	主食	菜名	數量	個重g					
	花瓜燒雞	雞丁(國產)(QR)	33.0	公斤	82.71	日式大根燒魚	鮑魚丁(QR)(K)	30	公斤	89.55	肉絲蛋炒飯	溫體肉絲(忠華)	12	公斤	30.08	炸肉魚	肉魚(CAS)	405	尾	81.2					
			杏鮑菇頭(切中丁)	6.0	公斤			15.04	菜頭(切中丁)	10			公斤	29.85	蛋			6	公斤	15.04	肉魚(CAS)備品	15	尾	3.01	
			花瓜	4.0	公斤			10.03	鵝黃絲捲(0.5K)	4			包	5.97	洋蔥(切小丁)			4	公斤	10.03	素鮑魚排	5	片	0.38	
			蒜仁(0.6K/包)	1.0	包			1.5	味噌(K)	3.5			公斤	10.45	玉米粒(QR-K)			4	公斤	10.03	蒜仁(0.3K/包)	1	包	0.75	
			薑片(0.3K)	1.0	包			0.75	蒜仁(0.3K/包)	1			包	0.9	紅蘿蔔(切小丁)			4	公斤	10.03	蔥(0.5K/把)	0.5	把	0.63	
			蔥(0.5K/把)	1.0	把			1.25	薑絲(0.6K/包)	0.5			包	0.9	毛豆仁(冷凍)			2	公斤	5.01					
			非基改濕豆包丁(1/4菜洲)	0.3	公斤			0.75	蔥(0.5K/把)	0.5			把	0.75	蒜仁(0.3K/包)			1	包	0.75					
副菜	家鄉白菜滷	25.0	公斤	62.66	三杯香鮑菇	百頁丁(中丁)菜洲	14	公斤	41.79	廟口香腸(※一)	香腸(CAS)一條	399	條	37.5	紅燒豆腐	豆腐菜洲(約4.5K)非基因	6	板	67.67						
		金針菇(QR)	4.0	公斤		10.03	杏鮑菇頭(切塊)	10	公斤		29.85	香腸(CAS)備品 條	15	條		1.41	溫體絞肉(忠華)	4	公斤	10.03					
		木耳(切絲)	2.0	公斤		5.01	紅蘿蔔(切片)	1.5	公斤		4.48	素香腸(pc)	5	條		0.38	袖珍菇(QR)	0.1	公斤	0.25					
		紅蘿蔔(切絲)	2.0	公斤		5.01	薑片(0.3K)	1	包		0.9														
		非基改豆皮(K)	1.0	公斤		2.51	九層塔	0.2	公斤		0.6														
		冬蝦	0.3	公斤		0.75																			
副菜	炒履歷青江菜	履歷青江菜(切實重)	30.0	公斤	75.19	炒履歷油菜	履歷油菜(切實重)	25	公斤	74.63	雞蛋小饅頭(※一)	雞蛋小饅頭(奇美)	399	個	20	炒有機味美菜	有機味美菜(尚絨)(切)	30	公斤	75.19					
		薑絲(一週用量)(0.6K/包)	1.0	包	1.5		碎蒜(0.3K/包)	1	包	0.9		雞蛋小饅頭(奇美)備品	15	個	0.75		碎蒜(0.3K/包)	1	包	0.75					
		紅蘿蔔(切絲)	1.0	公斤	2.51																				
		薑絲(0.6K/包)	0.5	包	0.75																				
青菜																									
湯	海芽蛋花湯	蛋	6.0	公斤	15.04	哈佛蔬菜湯	南瓜(切大丁)	7	公斤	20.9	一品雞湯	新鮮竹筍片	10	公斤	25.06	蘿蔔鮮菇湯	菜頭(切中丁)	12	公斤	30.08					
		薑絲(0.6K/包)	0.5	包	0.75		高麗菜(切片實重)	5	公斤	14.93		上雞胸丁(QR)	4	公斤	10.03		冷凍玉米塊(CAS)	4	公斤	10.03					
		海帶芽(乾)	0.3	公斤	0.75		大骨(CAS)	1.5	公斤	4.48		濕香菇(小朵)(QR)	2	公斤	5.01		紅蘿蔔(切中丁)	2	公斤	5.01					
							洋蔥(切中丁)	1.5	公斤	4.48		薑片(0.3K)	1	包	0.75		鴻喜菇(QR)	2	公斤	5.01					
							紅蘿蔔(切片)	1.5	公斤	4.48															
營養分析					水果(扣五年級)				鮮奶(399+10備)				水果				水果								
	熱量(大卡)				701.5	熱量(大卡)				620	熱量(大卡)				807	熱量(大卡)				737	熱量(大卡)				765
	醣類佔熱量比例(%)				47.6%	醣類佔熱量比例(%)				51.2%	醣類佔熱量比例(%)				43.2%	醣類佔熱量比例(%)				48.9%	醣類佔熱量比例(%)				48.0%
	蛋白質佔熱量比例(%)				18.2%	蛋白質佔熱量比例(%)				17.6%	蛋白質佔熱量比例(%)				17.2%	蛋白質佔熱量比例(%)				19.2%	蛋白質佔熱量比例(%)				19.4%
	脂肪佔熱量比例(%)				34.2%	脂肪佔熱量比例(%)				31.2%	脂肪佔熱量比例(%)				39.6%	脂肪佔熱量比例(%)				31.9%	脂肪佔熱量比例(%)				32.6%
	全穀雜糧類				4.8份	全穀雜糧類				3.9份	全穀雜糧類				4.9份	全穀雜糧類				4.5份	全穀雜糧類				5.5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				2.8份	豆魚蛋肉類				2.5份	豆魚蛋肉類				2.5份	豆魚蛋肉類				3.5份	豆魚蛋肉類				3.4份
蔬菜類				1.9份	蔬菜類				1.4份	蔬菜類				0.5份	蔬菜類				1.1份	蔬菜類				1.4份	
水果類				0.0份	水果類				0.8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				2.4份	油脂與堅果種子類				1.7份	油脂與堅果種子類				3.2份	油脂與堅果種子類				1.6份	油脂與堅果種子類				2.0份	

食譜設計：營養師張潮文

午餐秘書：謝忠哲

主任：

校長：

南投縣立漳興國小
校長 陳良輔

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產臺灣

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、果、蛋、花生、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，對菜單上進食材料過敏者請注意。