

## 1001\*\* 南投縣漳興國民小學附設幼兒園 114學年度第1學期第12週午餐菜單

永豐實業股份有限公司 電話：04-9931965 傳真：04-8632612

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								
	42人				42人				42人				42人				42人								
	人數	主食	菜名		人數	主食	菜名		人數	主食	菜名		人數	主食	菜名		人數	主食	菜名						
主菜	花瓜燒雞	白米飯(先送)		42人	日式大根燒魚	五穀米飯		42人	肉絲蛋炒飯	白米飯		42人	炸肉魚	胚芽米飯		42人	茄汁雞丁	白米飯		42人					
		雞丁(國產)(QR)	3.0 公斤	71.43		鱈魚丁(QR)(K)	3 公斤	71.43		溫體肉絲(忠華)	1.2 公斤	28.57		肉魚(CAS)	42 尾	80									
		杏鮑菇頭(切中丁)	0.5 公斤	11.91		菜頭(切中丁)	1 公斤	23.81		蛋	0.6 公斤	14.29		肉魚(CAS)備品	2 尾	3.81									
		花瓜	0.5 公斤	11.91		鵝筍絲捲(0.5K)	1 包	11.91		洋葱(切小丁)	0.5 公斤	11.91		蒜仁(0.3K/包)											
		薑片(0.3K)		包		味噌(K)	0.5 公斤	11.91		玉米粒(QR-K)	0.5 公斤	11.91		蔥(0.5K/把)		把									
		蔥(0.5K/把)		把		蒜仁(0.3K/包)		包		紅蘿蔔(切小丁)	0.5 公斤	11.91													
		蒜仁(0.5K/包)		包		蔥(0.5K/把)		把		毛豆仁(冷凍)	0.2 公斤	4.76													
副菜	家鄉白菜滷	大白菜(切實重)		2.5 公斤	59.52	三杯杏鮑菇	百頁丁(中丁)菜洲		1.5 公斤	35.71	廟口香腸(★)	香腸(CAS)-條		42 條	37.5	紅燒豆腐	封口豆腐(1.2K)非基因菜洲		2 盒	57.14	青蔥菜脯蛋	上雞胸丁(CAS)		3 公斤	71.43
		冬蝦(兩)	1.0 兩	0.89	九層塔(兩)		1 兩	0.89	香腸(CAS)備品-條	2 條		1.79	溫體絞肉(忠華)	0.5 公斤	11.91		洋葱(切大丁)	1 公斤	23.81						
		金針菇(QR)	0.3 公斤	7.14	杏鮑菇頭(切塊)		1 公斤	23.81							三色豆(CAS-1k/包)		0.2 公斤	4.76							
		木耳(切絲)	0.2 公斤	4.76	紅蘿蔔(切片)		0.2 公斤	4.76							薑片(0.3K)			包							
		紅蘿蔔(切絲)	0.2 公斤	4.76	薑片(0.3K)			包							蔥(0.5K/把)			把							
		非基改豆皮(K)	0.1 公斤	2.38											蕃茄醬(庫存)			庫存							
副菜	炒履歷青江菜	履歷青江菜(切實重)		2.5 公斤	59.52	炒履歷油菜	履歷油菜(切實重)		2.5 公斤	59.52	雞蛋小饅頭(奇美)	雞蛋小饅頭(奇美)		42 個	20	炒有脆味美菜	有脆味美菜(尚絨)(切)		2.5 公斤	59.52	炒高麗菜	高麗菜(切實重)		2.5 公斤	59.52
		蒜仁一週用量(0.3K/包)	1.0 包	7.14	碎蒜(0.3K/包)			包	雞蛋小饅頭(奇美)備品	2 個		0.95	碎蒜(0.3K/包)		包		蝦米(兩)	1 兩	0.89						
		薑絲(一週用量)(0.6K/包)	0.5 包	7.14											木耳(切絲)		0.1 公斤	2.38							
		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	海芽蛋花湯	海帶芽(乾)(兩)		1.0 兩	0.89	哈佛蔬菜湯	南瓜(切大丁)		0.6 公斤	14.29	一品雞湯	新鮮竹筍片		1 公斤	23.81	蘿蔔鮮菇湯	菜頭(切中丁)		1.2 公斤	28.57	綠豆芋圓湯	二砂台糖(1K/包)		1 包	23.81
		蛋	0.6 公斤	14.29	高麗菜(切片實重)		0.5 公斤	11.91	上雞胸丁(QR)	0.5 公斤		11.91	冷凍玉米塊(CAS)	0.5 公斤	11.91		芋圓(0.6k/包)	1 包	14.29						
		薑絲(0.6K/包)		包	大骨(CAS)		0.3 公斤	7.14	濕香菇(小朵)(QR)	0.2 公斤		4.76	紅蘿蔔(切中丁)	0.2 公斤	4.76		綠豆	0.5 公斤	11.91						
					洋葱(切中丁)		0.2 公斤	4.76	薑片(0.3K)			包	鴻喜菇(QR)	0.2 公斤	4.76										
					紅蘿蔔(切片)		0.2 公斤	4.76																	
營養分析	熱量(大卡)				667	熱量(大卡)				685	熱量(大卡)				799.5	熱量(大卡)				709.5	熱量(大卡)				716
	醣類佔熱量比例(%)				48.5%	醣類佔熱量比例(%)				53.2%	醣類佔熱量比例(%)				43.6%	醣類佔熱量比例(%)				50.2%	醣類佔熱量比例(%)				49.0%
	蛋白質佔熱量比例(%)				17.6%	蛋白質佔熱量比例(%)				16.6%	蛋白質佔熱量比例(%)				17.0%	蛋白質佔熱量比例(%)				18.6%	蛋白質佔熱量比例(%)				18.8%
	脂肪佔熱量比例(%)				33.9%	脂肪佔熱量比例(%)				30.2%	脂肪佔熱量比例(%)				39.4%	脂肪佔熱量比例(%)				31.2%	脂肪佔熱量比例(%)				32.2%
	全穀雜糧類				4.7份	全穀雜糧類				4.5份	全穀雜糧類				4.9份	全穀雜糧類				4.5份	全穀雜糧類				5.3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				2.5份	豆魚蛋肉類				2.5份	豆魚蛋肉類				2.4份	豆魚蛋肉類				3.2份	豆魚蛋肉類				3.0份
	蔬菜類				1.7份	蔬菜類				1.3份	蔬菜類				0.5份	蔬菜類				0.9份	蔬菜類				1.2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				2.4份	油脂與堅果種子類				2.0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：謝忠哲

主任：

校長：

※本週使用豬肉及豬可食部位原料產地：台灣

教師兼任：廖如美

南縣漳興國小 校長 陳良輔

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，對菜單上標食材過敏者請注意。