

1189 南投縣南投市康壽國小 114學年度第1學期第15週午餐菜單

菜單組成(單位:g)及材料用量

6車

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
12月8日星期一	白米飯(先送)	鐵板雞丁	拌炒海帶根	炒履歷蚵白菜	海芽蛋花湯		全穀雜糧類 5.0份
		骨腿丁(CAS) 45 公斤	海帶根(切) 28 公斤	履歷白菜(切實重) 42 公斤	蛋 9 公斤		乳品類 0.0份
		洋芋(切中丁) 14 公斤	白精靈菇(QR) 6 公斤	薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包	薑絲(0.6K/包) 0.5 包		豆魚蛋肉類 2.1份
		紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤	紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	薑絲(0.6K/包) 0.5 包	海帶芽(乾) 0.5 公斤		蔬菜類 1.5份
		蒜仁(0.3K/包) 1 包	薑絲(0.6K/包) 0.5 包				水果類 0.0份
餐數 561		黑胡椒粒(小)(300g) 1 罐	九層塔 0.3 公斤				油脂與堅果種子類 0.0份
		蔥(0.5K/把) 1 把					熱量：
		非基改百頁丁(中丁) 0.5 公斤					545大卡
12月9日星期二	小米飯	醬燒豬肉片	玉米燴魚丸	炒履歷油菜	柴魚鮮蔬湯	水果	全穀雜糧類 5.2份
		溫體肉片(忠華) 35 公斤	玉米粒(QR-K) 25 公斤	履歷油菜(切實重) 42 公斤	高麗菜(切絲) 14 公斤		乳品類 0.0份
		非基改豆干片(榮洲) 17 公斤	虱目魚丸(CAS)(小) 6 公斤	蒜仁(0.3K/包) 1 包	溫體肉絲(忠華) 3 公斤		豆魚蛋肉類 3.0份
		味噌(K) 6 公斤	毛豆仁(冷凍) 3 公斤		金針菇(QR) 3 公斤		蔬菜類 1.1份
		蒜仁(0.3K/包) 1 包	紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤		柴魚片大(600g) 1 包		水果類 1.0份
餐數 561		蔥(0.5K/把) 0.5 把	素魚丸片 0.2 公斤		木耳(切絲) 0.5 公斤		油脂與堅果種子類 0.0份
		秀珍菇(QR) 0.3 公斤			紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤		熱量：
							677大卡
12月10日星期三	白米飯	乾鍋燒鴨	洋蔥培根炒蛋	炒高麗菜	蘿蔔昆布湯	履歷豆奶(獎勵金)	全穀雜糧類 4.0份
		鴨丁(有肉)QR 48 公斤	蛋 31 公斤	高麗菜(切實重) 42 公斤	菜頭(切中丁) 17 公斤		乳品類 0.0份
		杏鮑菇頭(切中丁) 12 公斤	洋蔥(切中丁) 15 公斤	蒜仁(0.3K/包) 1 包	海帶結 6 公斤		豆魚蛋肉類 2.9份
		薑片(0.3K) 1 包	碎培根(津谷)CAS 6 公斤	木耳(切絲) 0.5 公斤	溫體大骨(忠華) 3 公斤		蔬菜類 1.7份
		濕烤魷(榮洲)(K) 0.5 公斤	蔥(0.5K/把) 1 把	紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤	紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤		水果類 0.0份
餐數 561		九層塔 0.3 公斤	素火腿丁 0.2 公斤				油脂與堅果種子類 0.7份
							熱量：
							572大卡
12月11日星期四	胚芽米飯	香酥虱目魚排	家常豆腐煲	炒有機味美菜	燒仙草	水果	全穀雜糧類 5.4份
		原作虱目魚排CAS(50G) 557 片	豆腐菜洲(切中丁)(4.5K)非 11 板	有機味美菜(尚絃)(切) 42 公斤	二砂台糖(1K/包) 12 包		乳品類 0.0份
		原作虱目魚排CAS(50G)備 30 片	溫體絞肉(忠華) 6 公斤	蒜仁(0.3K/包) 1 包	燒仙草原汁(5K/桶榮洲) 6 桶		豆魚蛋肉類 2.4份
		素魚排(非基改) 6 片	洋蔥(切小丁) 3 公斤		大粉圓 6 公斤		蔬菜類 0.8份
			鴻喜菇(QR) 3 公斤		綠豆 6 公斤		水果類 1.0份
餐數 561			非基改素肉燥(180g) 1 包				油脂與堅果種子類 0.0份
			蔥(0.5K/把) 1 把				熱量：
							638大卡
12月12日星期五	鹹粥(特餐)	大頭菜肉末鹹粥	山東滷味燙	炒履歷青江菜	豬肉餡餅		全穀雜糧類 4.5份
		溫體絞肉(忠華) 20 公斤	非基改黑豆干大丁菜洲(K) 20 公斤	履歷青江菜(切實重) 42 公斤	熟豬肉餡餅(60g)(CAS)粒 557 粒		乳品類 0.0份
		結頭菜(切粗絲) 17 公斤	杏鮑菇(頭)(QR) 13 公斤	蒜仁(0.3K/包) 1 包	熟豬肉餡餅(60g)(CAS)粒備 30 粒		豆魚蛋肉類 3.1份
		高麗菜(切絲) 11 公斤	灌包小磨坊(30g)(小包) 6 包		三角薯餅(小-pc) 12 片		蔬菜類 1.8份
		碎脯(細) 6 公斤	海帶結 6 公斤				水果類 0.0份
餐數 561		紅蘿蔔(切絲) 6 公斤	貢丸(小)(國產) 6 公斤				油脂與堅果種子類 0.0份
		油蔥酥(大-600g) 1 包					熱量：
		冬蝦 0.3 公斤					593大卡
		芹菜(0.54)0.3公斤,香菇絲(0.54)0.3公斤,非基改素肉絲(濕)(0.36)0.2公斤					

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

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：

午餐秘書：

校長：

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，對菜單上述食材過敏者請注意。