

1189 南投縣南投市康壽國小 114學年度第2學期第16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
5月25日星期一	白米飯(先送)	桂竹筍滷肉 溫體肉片(忠華) 36 公斤 熟桂竹筍(切) 20 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.3K) 1 包 非基改素皮絲 0.3 公斤	洋蔥炒蛋 蛋 24 公斤 洋蔥(切絲) 17 公斤 秀珍菇(QR) 0.3 公斤	炒履歷空心菜 履歷空心菜(切實重) 42 公斤 鴻喜菇(QR) 1 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包	柴魚鮮菇湯 金針菇(QR) 11 公斤 溫體肉絲(細)(忠華) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 柴魚片小(300g) 1 包		全穀雜糧類 4.7份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.7份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.0份 熱量： 574大卡
5月26日星期二	麥片飯	南瓜栗子雞 骨腿丁(CAS) 48 公斤 南瓜(切大丁) 17 公斤 栗子冷凍(K) 3 公斤 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 非基改百頁丁(中丁) 0.5 公斤	炒海帶根 海帶根(切) 28 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 九層塔 0.3 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 42 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤	翡翠羹湯 翡翠羹(0.3K) 11 盒 蛋 9 公斤	水果	全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.3份 蔬菜類 1.5份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 0.0份 熱量： 578大卡
5月27日星期三	白米飯	三杯鮮菇肉片 溫體肉片(忠華) 36 公斤 杏鮑菇頭(切片) 14 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 非基改素肉片(溼) 0.5 公斤 九層塔 0.3 公斤	螞蟻上樹 高麗菜(切實重) 21 公斤 豆芽菜 4.5 公斤 溫體絞肉(忠華) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 冬粉(3K) 3 包 木耳(切絲) 1.5 公斤	炒履歷萵苣 履歷大萵苣(葉萵苣)(切實重) 42 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包	冬瓜粉圓 大粉圓 13 公斤 冬瓜塊小(0.6K) 10 塊 二砂台糖(1K/包) 8 包		全穀雜糧類 5.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.0份 熱量： 603大卡
5月28日星期四	五穀米飯	香酥肉魚 肉魚(CAS) 561 尾 肉魚(CAS)備品 30 尾 全素魚排(非基改) 8 片 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	干丁肉醬 非基改小小豆干丁祭洲 27 公斤 洋蔥(切小丁) 6 公斤 溫體絞肉(忠華) 6 公斤 毛豆仁(冷凍) 4 公斤 濕香菇(QR) 0.3 公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(尚結-切實重) 42 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包	筍片大骨湯 新鮮竹筍片 17 公斤 溫體大骨(忠華) 6 公斤	水果	全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.0份 蔬菜類 1.1份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 0.0份 熱量： 621大卡
5月29日星期五	白油麵(97K南)	蕃茄肉醬乾拌麵 溫體絞肉(忠華) 24 公斤 洋蔥(切小丁) 11 公斤 杏鮑菇頭(切小丁) 6 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 6 公斤 蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 3 罐 非基改素肉燥(180g) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把)1把、鴻喜菇(QR)0.2公斤	麥克雞塊(*2) 麥克雞塊(CAS)(K) 33 公斤 素雞塊(全素)(pc) 16 個	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 42 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包	菜頭貢丸湯 菜頭(切中丁) 20 公斤 貢丸(小)(國產) 6 公斤 芹菜 0.3 公斤 非基改素丸子(特小) 0.2 公斤		全穀雜糧類 3.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.0份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.0份 熱量： 531大卡

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。