

1189 南投縣南投市康壽國小 112學年度第1學期第17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18日星期一							全穀雜糧類 乳品類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類 熱量：
餐數 635							
12月19日星期二	糙米飯(先送)	瓜仔肉燥 溫體絞肉(福裕) 44 公斤 碎瓜 18 公斤 香菇絲(兩) 1 兩 油蔥酥(大-600g) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 非基改素肉燥(180g) 1 包	鮮菇扒豆腐 豆腐菜洲(約4.5K)非基因 12 板 溫體絞肉(福裕) 6 公斤 袖珍菇(QR) 6 公斤 美白菇(QR) 4 公斤 毛豆仁(冷凍) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	枸杞青江菜 青江菜 43 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 枸杞 0.2 公斤	冬瓜排骨湯 冬瓜 30 公斤 小排骨(肉)福裕 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 非基改豆皮(K) 0.2 公斤	水果	全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 0.9份 蔬菜類 1.7份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 1.8份 熱量： 625大卡
餐數 635							
12月20日星期三	白米飯	筍干豬腳 溫體肉丁(福裕) 28 公斤 筍干(切) 16 公斤 豬腳丁(有肉)(福裕) 14 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 油腐丁小(榮洲) 0.5 公斤 薑母 0.3 公斤	田園三色 洋芋 32 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 溫體絞肉(福裕) 6 公斤 紅蘿蔔 6 公斤	炒菠菜 菠菜 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	蔬菜蛋花湯 蚵白菜 14 公斤 蛋(春明) 10 公斤 大骨(CAS) 3 公斤	獎勵金豆漿(635+10)	全穀雜糧類 2.6份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.6份 蔬菜類 1.3份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 1.0份 熱量： 549大卡
餐數 635							
12月21日星期四	十穀米飯	香酥魚排 御師傅魚排(CAS) 628 片 御師傅魚排(CAS)備品 30 片 素鰻魚(pc) 9.99 片	客家小炒 非基改豆干片(榮洲) 30 公斤 洋蔥(切粗絲) 12 公斤 溫體肉絲(福裕) 6 公斤 芹菜 1 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把 碎蒜(0.6K/包) 0.5 包	炒有機小松菜 有機小松菜(雲) 43 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	鮮菇雞湯 菜頭 24 公斤 上雞胸丁(CAS) 6 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 5 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	水果	全穀雜糧類 4.4份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.4份 蔬菜類 1.3份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 1.8份 熱量： 690大卡
餐數 635							
12月22日星期五	飯食	豬肉丼飯 溫體肉片(小)一福裕 40 公斤 洋蔥(切小片) 16 公斤 金針菇(QR) 7 公斤 紅蘿蔔 6 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 蛋(春明) 0.5 公斤	日式佃煮 菜頭 26 公斤 黑輪條(小)CAS 12 公斤 貢丸(小)(國產) 6 公斤 紅蘿蔔 3 公斤 凍豆腐大丁(榮洲) 0.3 公斤 海帶結 0.3 公斤	炒高麗菜 高麗菜 43 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤	冬至紅豆湯圓 二砂(1斤/包) 20 包 小湯圓(桂)1斤 16 盒 紅豆(國產TAP) 12 公斤		全穀雜糧類 6.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.6份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 1.8份 熱量： 792大卡
餐數 635							

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：