

1189 南投縣南投市康壽國小 113學年度第1學期第20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
1月6日 星期一	麥片飯(先送)	東坡扣肉 溫體肉丁(忠華)(臺灣) 40 公斤 筍干(切) 18 公斤 九層塔(兩) 1 兩 蔥(0.5K/把) 0.5 把 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	府城蝦捲 蝦捲(CAS)(30G) 600 條 蝦捲(CAS)(30G)備品 30.01 條 素蝦捲(pc) 7 條	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 41 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	冬瓜肉絲湯 冬瓜(切中丁) 24 公斤 溫體肉絲(忠華) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 非基改素皮絲 0.3 公斤		全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.0份 熱量： 786大卡
餐數 607		濕香菇(QR) 0.3 公斤 麵腸(切片) 0.5 公斤					
1月7日 星期二	小米飯	無骨香雞排 無骨香雞排(60g)(國產登達) 600 片 無骨香雞排(60g)(備品)(國產登達) 30 片 素蜜汁排(非基改)(pc) 7.01 片 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	玉米三色 玉米粒(QR-K) 25 公斤 毛豆仁(冷凍) 6 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 6 公斤 溫體絞肉(忠華) 3 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包 鴻喜菇(QR) 0.2 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 45 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	酸菜肉片湯 酸菜絲 9 公斤 溫體肉片(小)忠華 4 公斤 金針菇(QR) 4 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	水果	全穀雜糧類 5.2份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.7份 蔬菜類 1.1份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 782大卡
餐數 607							
1月8日 星期三	白米飯	沙茶醬爆肉片 溫體肉片(忠華) 40 公斤 洋蔥(切大丁) 18 公斤 沙茶醬牛頭牌(3K) 1 罐 蔥(0.5K/把) 0.5 把 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包 素沙茶醬(牛-250g) 1 罐 非基改百頁丁(中丁) 0.5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR)(0.33)0.2公斤,彩色椒(切大丁)混合QR(0.17)0.1公斤	珍珠丸子(*1) 珍珠丸子(25g)國產 600 粒 珍珠丸子(25g)備品-國產 30.01 粒 素燒賣(奇美)(pc) 7 粒	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 41 公斤 金針菇(QR) 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 0.5 包	玉米蛋花湯 玉米粒(QR-K) 9 公斤 蛋(春明) 9 公斤	保久乳(607+5)	全穀雜糧類 4.8份 乳品類 0.8份 豆魚蛋肉類 2.8份 蔬菜類 1.0份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 832大卡
餐數 607							
1月9日 星期四	燕麥飯	茄汁紅燒魚丁 水鯊魚丁(QR) 60 公斤 洋蔥(切絲) 12 公斤 素鰻魚(pc) 7 片 蕃茄醬(3K) 2 罐 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	凉拌三絲 黃豆芽 20 公斤 海帶絲 8 公斤 溫體肉絲(忠華) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.3 公斤	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(雲) 41 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	熊貓奶茶 紅茶包小 18 包 二砂台糖(1K/包) 12 包 大粉圓 12 公斤 白玉粉圓(K)(日期) 6 公斤 奶粉(K) 3 公斤	水果	全穀雜糧類 6.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.5份 蔬菜類 1.4份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 898大卡
餐數 607							
1月10日 星期五	油麵(76K南)	什錦炒肉絲 溫體肉絲(忠華) 18 公斤 豆芽菜 18 公斤 紅蘿蔔(切絲) 6 公斤 油蔥酥(大)600g 1 包 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 冬蝦 0.3 公斤 非基改素肉絲(濕)(0.49)0.3公斤,香菇絲(0.49)0.3公斤,袖珍菇(QR)(0.33)0.2公斤,芹菜(0.17)0.1公斤	香Q滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 607 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 30 個	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 41 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	菜頭大骨湯 菜頭(切中丁) 25 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤		全穀雜糧類 2.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.0份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 0.0份 熱量： 342大卡
餐數 607							

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。