

1189 南投縣南投市康壽國小 112學年度第2學期第14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13日星期一	地瓜飯(7K)(先送)	冬瓜肉燥 溫體絞肉(忠華) 33 公斤 冬瓜(切中丁) 19 公斤 碎瓜 3 公斤 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 香菇絲 0.5 公斤	和風鮮菇蒸蛋 蛋(春明) 37 公斤 濕香菇(QR) 4 公斤 玉米粒(QR-K) 2 公斤 柴魚片小(300g) 1 包	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 43 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤	榨菜肉絲湯 榨菜絲-不辣 15 公斤 溫體肉絲(忠華) 7 公斤 薑絲0.6K/包 1 包 金針菇(QR) 0.3 公斤	水果	全穀雜糧類 5.1份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.8份 蔬菜類 1.4份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 1.6份 熱量： 750大卡
5月14日星期二	熟食供餐						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：
5月15日星期三	小米飯	玉米燒雞 骨髓丁(CAS) 51 公斤 冷凍黃玉米塊(QR) 20 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 麵腸(切片) 0.5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.3 公斤	麻婆豆腐 豆腐菜洲(切中丁)(4.5K)非 8 板 溫體絞肉(忠華) 7 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 辣豆瓣醬大(3K) 1 桶 非基改素肉燥(180g) 1 包	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 43 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	海芽蛋花湯 蛋(春明) 10 公斤 海帶芽(乾) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		全穀雜糧類 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.4份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 1.6份 熱量： 680大卡
5月16日星期四	五穀米飯	醬燒豬排 里肌肉片(12)(陸輝) 628 片 里肌肉片(12)(陸輝)備品 30 片 素蜜汁排(非基改)(pc) 10 片 滷包小磨坊(30g)(小包) 6 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	魚香肉絲 新鮮竹筍絲粗 29 公斤 溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 6 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.3 公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(雲) 43 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	紫米甜湯 二砂台糖(1K/包) 13 包 紫米 6.5 公斤 小薏仁 3.5 公斤 燕麥 3.5 公斤	保久乳	全穀雜糧類 5.5份 乳品類 0.9份 豆魚蛋肉類 2.1份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.4份 熱量： 823大卡
5月17日星期五	鹹粥(特餐)	香菇雞肉粥 清雞肉丁(CAS) 21 公斤 高麗菜(切實重) 19 公斤 玉米粒(QR-K) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 素火腿丁 0.3 公斤	蒜香烏龍米血 非基改黑豆干大丁菜洲(K) 22 公斤 米血切丁(CAS) 21 公斤 香菜(150g/把) 2 把 蒜泥(0.6K/包) 1 包 素米血丁 0.3 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜 43 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 金針菇(QR) 1 公斤	鮮肉包 鮮肉包大奇美(60g) 628 個 鮮肉包大奇美(60g)備品 30 個 素菜包(奇美) 10 個		全穀雜糧類 6.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.9份 蔬菜類 1.1份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 1.9份 熱量： 731大卡
餐數 635		香菇絲(0.47)0.3公斤,芹菜(0.32)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。