

1189 南投縣南投市康壽國小 112學年度第2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
5月20日星期一	白米飯(先送)	滑蛋肉片 溫體肉片(忠華) 40 公斤 蛋(春明) 10 公斤 金針菇(QR) 10 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	冬瓜什錦 冬瓜(切中丁) 27 公斤 溫體肉絲(忠華) 8 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 金針菇(QR) 3 公斤 薑片(0.3K) 1 包	炒履歷蚵白菜 履歷白菜(切實重) 43 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包	紫菜魚丸湯 虱目魚丸(CAS)(小) 10 公斤 紫菜 0.6 公斤		全穀雜糧類 4.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.8份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 3.0份 熱量： 720大卡
餐數 635		凍豆腐大丁 0.5 公斤	美白菇(QR) 0.5 公斤		中華非基改家常豆腐(300g) 2 盒		
5月21日星期二	糙米飯	南蠻漬雞丁 骨腿丁(CAS) 48 公斤 洋蔥(切大丁) 13 公斤 鴻喜菇(QR) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	香炒海茸 海茸(切) 38 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 43 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.5 公斤	酸菜豬血湯 豬血(切丁) 21 公斤 酸菜絲 6 公斤 大骨(CAS) 3 公斤 韭菜(1.8K/把) 1 把	水果	全穀雜糧類 4.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.4份 蔬菜類 1.7份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 687大卡
餐數 635		素龍鳳腿 10 支			金針菇(QR) 0.5 公斤		
5月22日星期三	白米飯	薑香菇菇豬 溫體肉片(小)忠華 40 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 16 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑泥(0.6Kg/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	肉香芽菜 豆芽菜 26 公斤 溫體肉絲(忠華) 13 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 韭菜 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	玉米蛋花湯 玉米粒(QR-K) 9 公斤 蛋(春明) 9 公斤		全穀雜糧類 5.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.7份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.0份 油脂與堅果種子類 2.0份 熱量： 686大卡
餐數 635		彩色椒(混合)QR 0.3 公斤	非基改素肉絲(濕) 0.3 公斤				
5月23日星期四	燕麥飯	香酥雞堡 雞堡(國產60G) 628 片 雞堡(國產60G)(備品) 30 片	梅干菜肉燥 溫體絞肉(忠華) 27 公斤 梅乾菜(切) 13 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包	炒有機莧菜 有機莧菜(雲) 43 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	麥香奶茶 二砂(1斤/包) 20 包 麥茶包(60G/包南門) 12 包 奶粉(K) 3.5 公斤	水果	全穀雜糧類 4.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 3.0份 蔬菜類 0.8份 水果類 1.0份 油脂與堅果種子類 2.2份 熱量： 877大卡
餐數 635		蕃薯(去皮) 0.3 公斤 南瓜(去皮) 0.1 公斤	美白菇(QR) 0.5 公斤				
5月24日星期五	白米飯	蝦仁肉絲炒飯 溫體肉絲(忠華) 24 公斤 洋蔥(切絲) 6 公斤 玉米粒(QR-K) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 6 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	小鮮肉包 鮮肉包小(奇美) 628 個 鮮肉包小(奇美)備品 30 個	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 43 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤	竹筍大骨湯 新鮮竹筍片 20 公斤 大骨(CAS) 6 公斤		全穀雜糧類 6.9份 乳品類 0.0份 豆魚蛋肉類 2.2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： 706大卡
餐數 635		非基改素肉絲(濕)(0.79)0.5公斤,素火腿丁(0.32)0.2公斤,非基改小小豆干丁(榮洲)(0.32)0.2公斤	素菜包(奇美) 10 個		冷凍黃玉米塊(QR) 0.5 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。