

# 1189 南投縣南投市康壽國小 111學年度第1學期第5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                                                                                               |
|--------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9月26日<br>星期一 | 糙米飯          | <b>古早味滷肉</b><br>溫體肉丁(陸輝)(臺灣) 40 公斤<br>非基改三角油腐丁菜洲 14 公斤<br>海帶結 11 公斤<br>三角油豆腐(大-pc)(備品) 6 個<br>三角油豆腐(大-pc)備品菜洲 4 個<br>蒜仁(0.6K/包) 0.5 包<br>冷凍蔥花 0.2 公斤                                     | <b>清炒竹筍絲</b><br>新鮮竹筍絲粗 32 公斤<br>溫體肉絲 8 公斤<br>木耳(切絲) 2 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 2 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包<br>薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 | <b>炒高麗菜</b><br>高麗菜(切) 44 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 0.5 包                                                    | <b>菜頭大骨湯</b><br>菜頭(切小丁) 20 公斤<br>大骨(CAS) 3 公斤<br>豆皮(片) 1 片<br>0         |    | 全穀雜糧類 6.7份<br>乳品類 0.0份<br>豆魚蛋肉類 2.6份<br>蔬菜類 1.7份<br>水果類 0.0份<br>油脂與堅果種子類 2.2份<br><br>熱量：<br>811大卡  |
| 9月27日<br>星期二 | 地瓜飯          | <b>左宗棠雞</b><br>雞丁(國產)(QR) 46 公斤<br>洋蔥(切中丁) 14 公斤<br>紅蘿蔔(切小丁) 5 公斤<br>非基改素雞丁-菜洲 1 公斤<br>蒜仁(0.6K/包) 0.5 包<br>冷凍蔥花 0.4 公斤<br>(素雞丁素食備用)<br>*素-6人                                             | <b>肉末洋芋</b><br>洋芋(切小丁) 22 公斤<br>溫體絞肉 9 公斤<br>洋蔥(切小丁) 7 公斤<br>紅蘿蔔(切小丁) 7 公斤<br>非基改素肉燥(1斤/包) 1 包<br>*素-6人            | <b>炒油菜</b><br>油菜(切段) 44 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 0.5 包<br>*素-6人                                            | <b>韓式海芽湯</b><br>溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 7 公斤<br>黃豆芽 5 公斤<br>海帶芽(乾) 0.5 公斤<br>*素-6人 |    | 全穀雜糧類 5.9份<br>乳品類 0.0份<br>豆魚蛋肉類 2.7份<br>蔬菜類 1.3份<br>水果類 1.1份<br>油脂與堅果種子類 2.0份<br><br>熱量：<br>831大卡  |
| 9月28日<br>星期三 | 黃豆飯          | <b>薄鹽鯖魚</b><br>鹹鯖魚片(1切2)(QR) 642 片<br>鹹鯖魚片(1切2)(QR)備品 20 片<br>素鰻魚(pc) 6 片<br>素鰻魚(pc-備品) 4 片<br>薑絲(0.6K/包) 1 包<br>素火腿0.6K 1 條<br>(素火腿素食備用)<br>*素-6人                                       | <b>醋溜雙絲</b><br>洋芋(切絲) 22 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 21 公斤<br>木耳(切絲) 2 公斤<br>*素-6人                                               | <b>炒大白菜</b><br>大白菜(切) 43 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 2 公斤<br>豆皮(1.8K/包) 0.5 包<br>蝦米 0.1 公斤<br>*素-6人              | <b>翡翠蛋花湯</b><br>翡翠羹(0.3K) 11 盒<br>蛋(春明) 6 公斤<br>*素-6人                   |    | 全穀雜糧類 5.9份<br>乳品類 0.0份<br>豆魚蛋肉類 1.5份<br>蔬菜類 1.1份<br>水果類 0.0份<br>油脂與堅果種子類 2.2份<br><br>熱量：<br>677大卡  |
| 9月29日<br>星期四 | 五穀米飯-五穀米     | <b>滷雞腿</b><br>雞腿(6)(QR) 642 支<br>雞腿(6)(QR)備品 20 支<br>滷包(30g-小包) 7 包<br>素菜捲 6 條<br>素菜捲(備品) 4 條<br>蔥(0.5K/把) 0.5 把<br>蒜仁(0.6K/包) 0.5 包<br>*素-6人                                            | <b>玉米四寶</b><br>玉米粒(QR-K) 22 公斤<br>小黃瓜(切小丁) 7 公斤<br>溫體絞肉(陸輝)(臺灣) 7 公斤<br>紅蘿蔔(切小丁) 7 公斤<br>*素-6人                     | <b>鐵板銀芽</b><br>豆芽菜 42 公斤<br>濕香菇(切片) 2 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 2 公斤<br>黑胡椒粉(小)300g 1 罐<br>韭菜(切) 1 公斤<br>*素-6人 | <b>綠豆西米露</b><br>二砂台糖(1K/包) 10 包<br>綠豆 8 公斤<br>西谷米 8 公斤<br>*素-6人         |    | 全穀雜糧類 8.9份<br>乳品類 0.0份<br>豆魚蛋肉類 2.0份<br>蔬菜類 1.0份<br>水果類 1.1份<br>油脂與堅果種子類 2.6份<br><br>熱量：<br>1005大卡 |
| 9月30日<br>星期五 | 油麵(10K)-南都代送 | <b>海鮮湯麵</b><br>新鮮竹筍絲(嫩) 21 公斤<br>大白菜(切) 10 公斤<br>虱目魚柳(QR)(600G/包) 10 包<br>溫體肉絲(陸輝)(臺灣) 6 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 6 公斤<br>虱目魚丸(小)(QR) 6 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 2 包<br>杏鮑菇(整條)0.2公斤,油蔥酥(大)600g1包,素魚丸片0.1公斤 | <b>滷蛋</b><br>滷雞蛋 648 個<br>滷雞蛋(備品) 20 個<br>滷包(30g-小包) 8 包<br>*素-6人                                                  | <b>炒有機小松菜</b><br>有機小松菜(順)(切實重) 44 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 0.5 包<br>*素-6人                                  | <b>銀絲卷</b><br>銀絲卷小 648 個<br>銀絲卷小(備品) 20 個<br>*素-6人                      |    | 全穀雜糧類 3.8份<br>乳品類 0.0份<br>豆魚蛋肉類 1.7份<br>蔬菜類 1.3份<br>水果類 0.0份<br>油脂與堅果種子類 0.2份<br><br>熱量：<br>482大卡  |

承富實業有限公司 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：