

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 113學年度第2學期第7週午餐菜單

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	
								西 洋 梨 (精 進 20 元) (158+5)	熱量 : 945大卡 醣類 : 145.5 g 脂肪 : 21.2 g 蛋白質 : 45.9 g
3 月 24 日 星 期 一 餐 數 158	白 米 飯 (小 米 先 送 2K)	鐵板豬柳 溫體豬柳(井野)(臺灣) 洋蔥(去皮) 三色豆(CAS-1k/包) 蒜仁(0.3K/包) 蔥(0.5K/把)	菜脯蛋 蛋、碎脯(細) 12 公斤 3 公斤 2 公斤 1 包 1 把	拌毛豆莢 毛豆莢冷凍(CAS) 八角(K) 1.5 公斤 0.1 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 紅蘿蔔(去皮) 11 公斤 0.8 公斤	熊貓奶茶 紅茶包小 二砂台糖(1K包) 大粉圓 白玉粉圓(K)(日期) 奶粉(K)	10 4 3 2.5 2.5 1	10 4 3 2.5 2.5 1	10 4 3 2.5 2.5 1
全穀雜糧類:7.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.5份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.4份 油脂與堅果種子類:1.5份									
3 月 25 日 星 期 二 餐 數 158	小 米 飯 (2K)	三杯雞 骨腿丁(CAS) 杏鮑菇(頭)(QR) 蒜仁(0.3K/包) 蔥(0.5K/把) 薑片(0.3K) 九層塔	冬瓜煨肉片 冬瓜(去皮籽) 溫體肉片(小)井野 杏鮑菇(頭)(QR) 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 0.1 公斤	木須炒蛋 蛋 紅蘿蔔 木耳(切絲) 金針菇(QR)	炒履歷油菜 覆歷油菜(切實重) 碎蒜(0.3K/包) 1.5 公斤 1.5 公斤 1 公斤 1 公斤	酸菜豬血湯 豬血 大骨(CAS) 酸菜絲 韭菜(切段) 薑絲(0.6K/包)	6.5 公斤 1.5 公斤 1.5 公斤 0.8 公斤 0.5 公斤	6.5 1.5 1.5 0.8 0.5	757大卡 79.0 g 30.4 g 39.7 g
全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份									
3 月 26 日 星 期 三 餐 數 158	板 條 (25K) (五 穀 米 先 送 1K)	什錦炒肉絲 溫體肉絲(井野)(臺灣) 豆芽菜 紅蘿蔔(去皮) 油蔥酥(小-300g) 碎蒜(0.3K/包) 韭菜(切段) 冬蝦 0.1公斤, 香菇絲 0.1公斤	蒜香烏龍米血 米血切丁(CAS) 蒜泥(0.3K/包)	巧克力捲(*1) 香濃巧克力捲(40g)(奇美) 5 個	炒履歷蚵白菜 覆歷蚵白菜(切實重) 5 個	蒜頭雞湯 菜頭(去皮) 上雞胸丁(QR) 溫香菇(小朵)(QR) 蒜仁(0.3K/包)	6.5 5 1.5 1 1	6.5 5 1.5 1 1	793大卡 97.9 g 32.1 g 32.1 g
全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.6份 水果類:1.3份 油脂與堅果種子類:2.0份									
3 月 27 日 星 期 四 餐 數 159	五 穀 米 飯 (1K)	黃金魚排 虱目魚排(60g)(QR)片 虱目魚排(60g)燉品(QR)	炸醬干丁 小小豆干丁(非基改) 三色豆(CAS-1k/包) 洋蔥(去皮) 溫體紋肉(井野)(臺灣)	豆瓣箭筈 箭筈切片 2 公斤 2 公斤 2 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 2 公斤 1 公斤 1 罐	蘿蔔香菇湯 菜頭(去皮) 濕香菇(小朵)(QR) 大骨(CAS)	5.5 11 5.5 0.8	5.5 2 0.8	626大卡 97.2 g 13.4 g 30.1 g
全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.0份									
3 月 28 日 星 期 五 餐 數 159	地 瓜 飯 (蕃 薯 3K)	打拋豬 溫體絞肉(井野)(臺灣) 洋蔥(去皮) 蕃茄(QR) 新鮮檸檬汁(500ml) 蒜仁(0.3K/包) 蔥(0.5K/把) 九層塔	白菜什錦 大白菜 蝦米(兩) 美白菇(QR) 豆皮卷(K) 木耳(切絲) 紅蘿蔔	鮪魚聰明蛋 蛋 5 公斤 2 兩 1.5 公斤 0.8 公斤 0.5 公斤 0.5 公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(尚綠)(切) 洋蔥(去皮) 鮪魚罐(1880g)	玉米排骨湯 玉米條切塊(切1/4) 碎蒜(0.3K/包) 1 包	5 11 1.5 1	5 11 1.5 1	801大卡 83.5 g 32.1 g 42.8 g
全穀雜糧類:4.5份 乳品類:1.1份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份									

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業股份有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2025/3/18 12:48

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。