

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

10車

| 日期       | 主食               | 主菜   | 副菜   | 副菜  | 副菜   | 湯   | 水果                  | 營養分析  |
|----------|------------------|--|--|---|--|---|---------------------|---|
| 3月24日星期一 | 白米飯(小米先送2K)      | 鐵板豬柳<br>溫體豬柳(井野)(臺灣) 12 公斤<br>洋蔥(去皮) 3 公斤<br>三色豆(CAS-1K/包) 2 公斤<br>蒜仁(0.3K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 1 把                                 | 菜脯蛋<br>蛋. 9 公斤<br>碎脯(細) 1.5 公斤   | 拌毛豆莢<br>毛豆莢冷凍(CAS) 10 公斤<br>八角(K) 0.1 公斤                                  | 炒高麗菜<br>高麗菜(切實重) 11 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 0.8 公斤       | 熊貓奶茶<br>紅茶包小 4 包<br>二砂台糖(1K/包) 3 包<br>大粉圓 2.5 公斤<br>白玉粉圓(K)(日期) 2.5 公斤<br>奶粉(K) 1 公斤    | 西洋梨(精進20元)(15K+5)   | 熱量： 945大卡<br>醣類： 145.5 g<br>脂肪： 21.2 g<br>蛋白質： 45.9 g |
| 餐數158    |                  | 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 | 小米飯(2K)          | 三杯雞<br>骨髓丁(CAS) 13 公斤<br>杏鮑菇(頭)(QR) 4 公斤<br>蒜仁(0.3K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 1 把<br>薑片(0.3K) 1 包<br>九層塔 0.1 公斤                          | 冬瓜燉肉片<br>冬瓜(去皮籽) 8 公斤<br>溫體肉片(小)井野 3 公斤<br>杏鮑菇(頭)(QR) 1.5 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 1 公斤                     | 木須炒蛋<br>蛋. 9 公斤<br>紅蘿蔔 2.5 公斤<br>木耳(切絲) 1.5 公斤<br>金針菇(QR) 1 公斤            | 炒履歷油菜<br>履歷油菜(切實重) 11 公斤<br>碎蒜(0.3K/包) 1 包     | 酸菜豬血湯<br>豬血 6.5 公斤<br>大骨(CAS) 1.5 公斤<br>酸菜絲 1.5 公斤<br>韭菜(切段) 0.8 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0.5 包 |                     | 熱量： 757大卡<br>醣類： 79.0 g<br>脂肪： 30.4 g<br>蛋白質： 39.7 g  |
| 餐數158    |                  | 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 | 板條(25K)(五穀米先送1K) | 什錦炒肉絲<br>溫體內絲(井野)(臺灣) 5 公斤<br>豆芽菜 5 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤<br>油蔥酥(小~300g) 1 包<br>碎蒜(0.3K/包) 1 包<br>韭菜(切段) 1 公斤<br>冬蝦 0.1公斤,香菇絲 0.1公斤 | 蒜香烏龍米血<br>非私改黑豆干大丁(第3期K) 7 公斤<br>米血切丁(CAS) 6 公斤<br>蒜泥(0.3K/包) 1 包                                | 巧克力捲(※)<br>香濃巧克力捲(40g)(奇美) 158 個<br>香濃巧克力捲(40g)(奇美) 5 個                   | 炒履歷蚵白菜<br>履歷蚵白菜(切實重) 11 公斤                     | 蒜頭雞湯<br>菜頭(去皮) 5 公斤<br>上雞胸丁(QR) 1.5 公斤<br>濕香菇(小朵)(QR) 1 公斤<br>蒜仁(0.3K/包) 1 包            | 芭樂(精進20元)(15K+5)    | 熱量： 793大卡<br>醣類： 97.9 g<br>脂肪： 32.1 g<br>蛋白質： 32.1 g  |
| 餐數158    |                  | 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 | 五穀米飯(1K)         | 黃金魚排<br>虱目魚排(60g)(QR)片 159 片<br>虱目魚排(60g)(農品)(QR) 5 片  | 炸醬干丁<br>小小豆干丁(非基改) 5.5 公斤<br>三色豆(CAS-1K/包) 2 公斤<br>洋蔥(去皮) 2 公斤<br>溫體絞肉(井野)(臺灣) 2 公斤              | 豆瓣箭筍<br>箭筍切片 9 公斤<br>溫體內絲(井野)(臺灣) 2 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 1 公斤<br>辣豆瓣醬小(600g) 1 罐 | 炒履歷青江菜<br>履歷青江菜(切實重) 11 公斤                     | 蘿蔔香菇湯<br>菜頭(去皮) 5.5 公斤<br>濕香菇(小朵)(QR) 2 公斤<br>大骨(CAS) 0.8 公斤                            |                     | 熱量： 626大卡<br>醣類： 97.2 g<br>脂肪： 13.4 g<br>蛋白質： 30.1 g  |
| 餐數159    |                  | 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 | 地瓜飯(蕃薯3K)        | 打拋豬<br>溫體絞肉(井野)(臺灣) 10 公斤<br>洋蔥(去皮) 1.5 公斤<br>蕃茄(QR) 1.5 公斤<br>新鮮檸檬汁(500ml) 1 罐<br>蒜仁(0.3K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 0.5 把<br>九層塔 0.1 公斤 | 白菜什錦<br>大白菜 10 公斤<br>蝦米(兩) 2 兩<br>美白菇(QR) 1.5 公斤<br>豆皮卷(K) 0.8 公斤<br>木耳(切絲) 0.5 公斤<br>紅蘿蔔 0.5 公斤 | 鮪魚聰明蛋<br>蛋. 9 公斤<br>洋蔥(去皮) 5 公斤<br>鮪魚罐大(1880g) 1 罐                        | 炒有機小松菜<br>有機小松菜(尚結)(切) 11 公斤<br>碎蒜(0.3K/包) 1 包 | 玉米排骨湯<br>玉米條切塊(切1/4) 5 公斤<br>排骨肉(CAS) 1.5 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 1 公斤                            | 福樂保久乳(15K+5)(精進18元) | 熱量： 801大卡<br>醣類： 83.5 g<br>脂肪： 32.1 g<br>蛋白質： 42.8 g  |
| 餐數159    |                  | 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。