

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 113學年度第2學期第18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                                                  |
|--------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------|
| 6月9日<br>星期一  | 白米飯(小米先送2K)        | 蒜泥白肉 15 公斤<br>豆芽菜 5 公斤<br>蒜泥(0.6K/包) 1 包                                                                                                                       | 客家小炒 6.5 公斤<br>芹菜 3 公斤<br>溫體肉絲(井野)(臺灣) 1.5 公斤<br>魷魚絲(乾) 0.2 公斤<br>冬蝦 0.1 公斤                 | 塔香炒蛋 11 公斤<br>九層塔 0.3 公斤                                                                                                          | 炒高麗菜 11 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 0.8 公斤 | 菜頭魚丸湯 6 公斤<br>菜頭(去皮) 6 公斤<br>虱目魚丸(CAS) 2 公斤<br>芹菜 0.2 公斤                                               | 光泉保久乳(157+5)(精進8元) | 熱量： 912大卡<br>醣類： 98.3 g<br>脂肪： 32.5 g<br>蛋白質： 57.3 g  |
| 餐數 157       |                    | 全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:5.5份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                                                   |                              |                                                                                                        |                    |                                                       |
| 6月10日<br>星期二 | 小米飯                | 佛蒙特咖哩雞 12 公斤<br>上雞胸丁(CAS) 12 公斤<br>咖哩塊(微辣)(250g) 3 盒<br>洋芋(去皮) 3 公斤<br>洋蔥(去皮) 1.5 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤<br>碎蒜(0.3K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 0.5 把                    | 竹筍炒肉絲 8 公斤<br>新鮮竹筍絲粗 8 公斤<br>溫體肉絲(井野)(臺灣) 3 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 1 公斤<br>木耳(切絲) 0.5 公斤             | 蜜薯豆干 5.5 公斤<br>蕃薯 5.5 公斤<br>二砂台糖(1K/包) 3 包<br>白芝麻(熟) 0.2 公斤                                                                       | 炒履歷空心菜 11 公斤<br>履歷空心菜(切實重)   | 仙草奶凍 3 包<br>二砂台糖(1K/包) 3 包<br>仙草蜜(5K/桶) 2 桶<br>紅茶包小 2 包<br>三花奶精(600g) 1 包                              |                    | 熱量： 801大卡<br>醣類： 117.0 g<br>脂肪： 21.9 g<br>蛋白質： 34.3 g |
| 餐數 157       |                    | 全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                                                   |                              |                                                                                                        |                    |                                                       |
| 6月11日<br>星期三 | 白米飯(燕麥2K先送)        | 奶油蘑菇燉飯 6 公斤<br>溫體肉絲(井野)(臺灣) 6 公斤<br>洋蔥(去皮) 3.5 公斤<br>安佳無鹽奶油(100g) 2 條<br>洋菇罐(400g) 2 罐<br>義大利香料(10g) 2 瓶<br>碎蒜(0.3K/包) 1 包                                     | 卡滋香酥魚條(*1) 157 條<br>裹粉魚條(30G)QR 157 條<br>裹粉魚條(30G)備品(QR) 5 條                                | 芋泥包 157 個<br>芋泥包(大) 157 個<br>芋泥包(大)備品 5 個                                                                                         | 炒履歷蚵白菜 11 公斤<br>履歷蚵白菜(切實重)   | 養生金雞湯 3 公斤<br>菜頭(去皮) 3 公斤<br>骨髓丁(CAS) 2.5 公斤<br>濕香菇(QR) 1 公斤<br>薑片(0.3K) 1 包<br>枸杞 0.1 公斤<br>紅棗 0.1 公斤 | 水果(157+5)(精進20元)   | 熱量： 913大卡<br>醣類： 137.0 g<br>脂肪： 24.4 g<br>蛋白質： 34.7 g |
| 餐數 157       |                    | 全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.3份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:1.9份                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                                                   |                              |                                                                                                        |                    |                                                       |
| 6月12日<br>星期四 | 燕麥飯                | 三杯魷魚圈 13 公斤<br>生鮮魷魚圈(CAS) 13 公斤<br>杏鮑菇(頭)(QR) 1.5 公斤<br>蒜仁(0.3K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 0.5 把<br>九層塔 0.2 公斤                                                        | 茶碗蒸 10 張<br>玻璃紙 10 張<br>蛋 8 公斤<br>毛豆仁(冷凍) 0.8 公斤<br>濕香菇(QR) 0.8 公斤<br>素魚板絲 0.8 公斤           | 韓式部隊鍋 14 包<br>蒸煮麵(小包) 14 包<br>大白菜 5 公斤<br>蔥(0.3K/包) 1 包<br>碎蒜(0.3K/包) 1 包<br>豆乾(熟)(切大丁4.5K) 2 板<br>韓式泡菜(3K) 1 包<br>紅蘿蔔(去皮) 0.8 公斤 | 炒履歷油菜 11 公斤<br>履歷油菜(切實重)     | 榨菜肉絲湯 2.5 公斤<br>榨菜絲-不辣 2.5 公斤<br>溫體肉絲(井野)(臺灣) 1 公斤                                                     | 履歷豆奶(158+5)(獎勵金)   | 熱量： 928大卡<br>醣類： 115.9 g<br>脂肪： 31.6 g<br>蛋白質： 44.8 g |
| 餐數 158       |                    | 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:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                                                                   |                              |                                                                                                        |                    |                                                       |
| 6月13日<br>星期五 | 地瓜飯(蕃薯5.5K)/X起至24人 | 糖醋排骨 6.5 公斤<br>溫體肉丁(井野)(臺灣) 6.5 公斤<br>溫體排骨丁(肉)-井野 4.5 公斤<br>洋蔥(去皮) 2.5 公斤<br>鳳梨罐(565g) 2 罐<br>蒜仁(0.3K/包) 1 包<br>蕃茄醬(700g)可果美 1 罐<br>薑片(0.3K) 1包,蔥(0.5K/把) 0.5把 | 綜合炒菇 5 公斤<br>冷凍敏豆 5 公斤<br>白精靈菇(QR) 1.5 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 1 公斤<br>鴻喜菇(QR) 1 公斤<br>玉米筍(QR) 0.6 公斤 | 厚蛋大阪燒 7 公斤<br>蛋 7 公斤<br>高麗菜 4 公斤<br>玉米粒(QR-K) 1 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 1 公斤                                                                | 炒有機黑葉白菜 9 公斤<br>有機黑葉白菜(與細X切) | 紫菜蛋花湯 2.5 公斤<br>蛋 2.5 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0.5 包<br>紫菜 0.2 公斤                                              | 水果(134+5)(精進20元)   | 熱量： 691大卡<br>醣類： 81.8 g<br>脂肪： 26.7 g<br>蛋白質： 29.1 g  |
| 餐數 134       |                    | 全穀雜糧類:3.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.9份 油脂與堅果種子類:1.7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

2025/6/3 11:25

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。