

# 0059 彰化縣芬園鄉文德國小 113學年度第2學期第19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16日 星期一	白米飯 紫米先送(1.5K)/扣24人	飄香肉燥 7.5 公斤	紅蘿蔔炒蛋 7.5 公斤	田園洋芋 6 公斤	炒高麗菜 9 公斤	冬瓜四物湯 5 公斤	福樂保久乳(133+5)(精進8元)	熱量： 722大卡 醣類： 87.1 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 34.5 g
		碎瓜(玖順) 1.5 公斤	紅蘿蔔(去皮) 4 公斤	毛豆仁(冷凍) 1.5 公斤	紅蘿蔔(去皮) 0.6 公斤	四物包(小包60g) 2 包		
		油蔥酥(小-300g) 1 包		洋芋(去皮) 1.5 公斤				
		蒜仁(0.3K/包) 1 包		紅蘿蔔(去皮) 0.6 公斤				
		蔥(0.5K/把) 0.5 把						
		乾香菇 0.1 公斤						
餐數 133		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
6月17日 星期二	紫米飯(1.5K)/扣24人	檸檬雞翅CAS 133 支	絲瓜(去皮) 10 公斤	蛋 8 公斤	炒履歷蚵白菜 9 公斤	九尾雞湯 3.5 公斤		熱量： 572大卡 醣類： 61.0 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 30.3 g
		檸檬雞翅CAS(備品) 5 支	金針菇(QR) 1.5 公斤	蔥(0.5K/把) 1 把		九尾草 0.4 公斤		
		蒜仁(0.3K/包) 1 包	薑絲(0.6K/包) 0.5 包	紫菜 0.2 公斤		薑母 0.2 公斤		
		蔥(0.5K/把) 0.5 把	枸杞 0.1 公斤					
餐數 133		全穀雜糧類:3.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.2份						
6月18日 星期三	白米飯(糙米先送1.2K)/扣24人	虱目魚海鮮粥 7 包	蒜香烏龍米血 6 公斤	鮮菇拌青花 8 公斤	炒履歷空心菜 9 公斤	水晶肉圓(*1) 133 粒	西洋梨(133+5)(精進20元)	熱量： 779大卡 醣類： 109.8 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 29.9 g
		肉鬆(0.6K) 2 包	米血切丁(CAS) 5 公斤	白精靈菇(QR) 1.5 公斤		水晶肉圓(50G)備品 5 粒		
		紅蘿蔔 1.5 公斤	蒜泥(0.3K/包) 1 包	玉米筍(QR) 0.8 公斤		醬油膏(庫存) 0 庫存		
		蔥(0.5K/把) 1 把		鴻喜菇(QR) 0.8 公斤				
		薑絲(0.6K/包) 0.5 包						
		珠貝(乾貨)(K) 0.2 公斤						
		芹菜(末) 0.2 公斤						
餐數 133		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:1.7份						
6月19日 星期四	糙米飯(1.5K)/扣24人	香酥旗魚排 134 片	鴨血豆腐煲 6 公斤	玉米筍炒甜椒 4 公斤	炒履歷油菜 9 公斤	翡翠魚干湯 3 盒		熱量： 535大卡 醣類： 69.8 g 脂肪： 16.3 g 蛋白質： 27.7 g
		旗魚排(QR)(安) 5 片	鴨血 2 盒	洋蔥(去皮) 4 公斤	履歷油菜(切實重) 9 公斤	蛋 2 公斤		
		旗魚排(QR)(安)備品	酸菜絲 1.2 公斤	彩色椒(混合)QR 2 公斤	碎蒜(0.3K/包) 1 包	小魚干 0.2 公斤		
			辣豆瓣醬(小-非蒸改600g) 1 罐	玉米筍(QR) 2 公斤				
			蔥(0.5K/把) 0.5 把	溫體肉絲(非野)(整塊) 1 公斤				
			花椒粒(K) 0.1 公斤	袖珍菇(QR) 1 公斤				
餐數 134		全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份						
6月20日 星期五	地瓜飯(蕃薯2.5K)/扣24人	壽喜燒 10 公斤	偽章魚燒(*1) 4 公斤	香鬆蒸蛋 9 張	炒有機小松菜 9 公斤	青木瓜養生湯 4 公斤	紅李(*2)(134+5)(精進20元)	熱量： 748大卡 醣類： 88.1 g 脂肪： 27.8 g 蛋白質： 36.7 g
		洋蔥(去皮) 1.5 公斤	鮭魚片(300g) 1 包	蛋 7.5 公斤	有機小松菜(尚結)(切) 9 公斤	大骨(CAS) 1 公斤		
		高麗菜(切實重) 1.5 公斤	沙拉醬(桂)500g 1 包	碎蒜(0.3K/包) 1 包	碎蒜(0.3K/包) 1 包	薑母 0.2 公斤		
		味醂(500g) 1 罐	海苔粉(兩) 1 兩	海苔素肉鬆(0.6K) 2 包		枸杞 0.1 公斤		
		碎蒜(0.3K/包) 1 包				紅棗 0.1 公斤		
		金針菇(QR) 1公斤、蔥(0.5K/把) 0.5把						
餐數 134		全穀雜糧類:3.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.1份 水果類:1.4份 油脂與堅果種子類:1.8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

2025/6/12 12:06

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。