

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 113學年度第2學期第20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23日星期一	白米飯(五穀先送1.5K)/X扣24人	三杯雞 胛腿丁(CAS) 11 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 3 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.3K) 1 包 九層塔 0.1 公斤	絲瓜麵線 絲瓜(去皮) 11 公斤 白麵線 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 枸杞 0.1 公斤 蝦米 0.1 公斤	金莎炒蛋 蛋. 7.5 公斤 南瓜(去籽去皮) 3 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 9 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.6 公斤	菜頭貢丸湯 菜頭(去皮) 4.5 公斤 貢丸(小)(國產) 1.5 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	光泉保久乳(13+5)(精進8元)	熱量： 796大卡 醣類： 87.7 g 脂肪： 32.3 g 蛋白質： 37.3 g
餐數133		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.7份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
6月24日星期二	五穀米飯(X扣24人)	燉豬肋排骨 溫體肉丁(井野)(臺灣) 6.5 公斤 小排骨(肉)井野 4.5 公斤 洋芋(去皮) 1.5 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 乾香菇(小) 0.1 公斤	韓式雜菜煲 黃豆芽 3.5 公斤 冬粉(0.6K) 3 包 木耳(切絲) 1 公斤 洋蔥(去皮) 1 公斤 濕香菇(QR) 1 公斤 袖珍菇(QR) 1 公斤	蕃茄炒蛋 蛋. 8 公斤 蕃茄(QR) 4 公斤 蕃茄醬(700g) 1 罐	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 9 公斤	綠豆QQ湯 (QQ)圓 4 公斤 二砂台糖(1K/包) 3 包 綠豆 3 公斤		熱量： 818大卡 醣類： 128.7 g 脂肪： 18.4 g 蛋白質： 34.2 g
餐數133		全穀雜糧類:7.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.9份						
6月25日星期三	白米飯(蕎麥先送1.5K)/X扣24人	港式煲仔飯 溫體肉片(井野)(臺灣) 7 公斤 香腸(CAS) 4 公斤 味醂(500g) 1 罐 油蔥酥(小~300g) 1 包 碎蒜(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 乾香菇 0.1 公斤	煉乳銀絲卷 銀絲卷(小)奇美 133 個 銀絲卷(小)奇美商品 5 個 煉乳(小)(375g) 2 罐	三杯杏鮑菇 杏鮑菇(頭)(QR) 5.5 公斤 百頁丁(中丁)萊洲 4 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.7 公斤 九層塔 0.2 公斤 薑母 0.2 公斤	炒履歷空心菜 履歷空心菜(切實重) 9 公斤	港式排骨煲湯 洋芋(去皮) 1.5 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 蕃茄(QR) 1.5 公斤 小排骨(肉)井野 1 公斤 玉米筍(QR) 0.6 公斤	水果(13+5)(精進20元)	熱量： 818大卡 醣類： 112.2 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 33.2 g
餐數133		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.8份 油脂與堅果種子類:1.4份						
6月26日星期四	蕎麥飯(X扣24人)	樹子蒸魚 水蜜魚片(7-8)(QR)(pc) 134 片 水蜜魚片(7-8)商品(QR)(pc) 5 片 破布子(380g) 2 罐 蔥(0.5K/把) 1 把 薑絲(0.6K/包) 1 包	川味凍豆腐 凍豆腐大丁 7 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 2 公斤 彩色椒(QR) 1 公斤 辣豆瓣醬小(非蒜)(500g) 1 罐	貢丸肉燥 溫體絞肉(井野)(臺灣) 4 公斤 貢丸(小)(國產) 2.5 公斤 洋蔥(去皮) 2 公斤 紅蔥頭(碎) 0.1 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 9 公斤	酸辣湯 豬血 2 盒 豬血 1.5 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1 公斤 脆筍絲 1 公斤 蛋. 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5公斤,香菜(150g/把) 0.5把	0.1L燕麥奶(13+5)(精進20元)	熱量： 814大卡 醣類： 101.5 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 43.7 g
餐數134		全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
6月27日星期五	地瓜飯(蕃薯2.5K)/X扣24人	蕃茄紅燒豬 溫體肉丁(井野)(臺灣) 10 公斤 菜頭(去皮) 2.5 公斤 蕃茄 1.5 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 辣豆瓣醬小(非蒜)(500g) 1 罐 紅蘿蔔(去皮) 0.8 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	涼拌小黃瓜 小黃瓜 6.5 公斤 熟花生 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤	玉米蝦仁炒蛋 蛋. 7 公斤 玉米粒(QR-K) 3 公斤 毛豆仁(冷凍) 0.8 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 0.8 公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(尚結)(切) 9 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包	柴魚味噌豆腐湯 柴魚片小包(6g) 5 包 柴口豆腐(1.2K)(非蒜)(9張) 3 盒 味噌(K) 1.5 公斤 大骨(CAS) 1 公斤	水果(13+5)(精進20元)	熱量： 714大卡 醣類： 82.4 g 脂肪： 28.0 g 蛋白質： 33.3 g
餐數134		全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.8份 油脂與堅果種子類:2.8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

2025/6/17 9:19

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。