

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第1學期第2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
9月8日 星期一	白米飯(紫米先送2K)	馬鈴薯燉肉 溫體肉丁(井野)(臺灣) 10 公斤 洋芋(去皮) 4.5 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 紅蘿蔔(去皮) 0.7 公斤 冷凍蔥花 0.2 公斤	海鮮拌青花 冷凍綠花椰菜(CAS) 8 公斤 生鮮魷魚圈(CAS) 3 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.8 公斤	玉米炒蛋 蛋. 8 公斤 玉米粒(QR-K) 4 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 10 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.8 公斤	護眼營養湯 冷凍玉米塊(CAS) 3.5 公斤 大骨(CAS) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.7 公斤	光泉保久乳(145)(精進8元)	熱量： 948大卡 醣類： 111.9 g 脂肪： 35.5 g 蛋白質： 44.8 g
餐數 145	全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
9月9日 星期二	紫米飯(2K)	紫蘇梅燒雞 骨髓丁(CAS) 12 公斤 紫蘇梅(600g) 3 包 菜頭(去皮) 3 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.2 公斤 薑母 0.1 公斤	肉末油豆腐 非基改油蔴丁(紫潤) 8 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 1.5 公斤	滑嫩蒸蛋 玻璃紙 10 張 蛋. 10 公斤 油蔥酥(小~300g) 1 包	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 10 公斤	摩摩喳喳 二砂台糖(1K/包) 3 包 椰漿(小400ml) 2 罐 蕃薯 2 公斤 芋丁(小)冷凍 1.5 公斤 西谷米 1 公斤		熱量： 954大卡 醣類： 115.9 g 脂肪： 32.0 g 蛋白質： 48.6 g
餐數 145	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.8份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:1.0份							
9月10日 星期三	白油麵(20K)(蕎麥先送2K)	鮮蔬炒肉絲 溫體肉絲(井野)(臺灣) 5.5 公斤 豆芽菜 4.5 公斤 洋葱(去皮) 2 公斤 油蔥酥(小~300g) 1 包 碎蒜(0.3K/包) 1 包 冬蝦 0.1 公斤 香菇絲 0.1 公斤	煉乳銀絲卷 銀絲卷(小)奇美 145 個 銀絲卷(小)奇美商品 5 個 煉乳(小)(375g) 2 罐	油燜筍香鮑菇 杏鮑菇(頭)(QR) 4.5 公斤 熟桂竹筍(切) 4.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 不辣辣椒 0.1 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 10 公斤	菜頭排骨湯 菜頭(去皮) 5.5 公斤 小排骨(肉)井野 1.5 公斤 芹菜(末) 0.1 公斤	水果(145+5)(精進20元)	熱量： 583大卡 醣類： 107.5 g 脂肪： 7.7 g 蛋白質： 24.0 g
餐數 145	全穀雜糧類:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.2份 蔬菜類:2.2份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:0.0份							
9月11日 星期四	蕎麥飯(2K)	泰式酸辣魚 鮭魚丁(QR)(K) 12 公斤 洋葱(去皮) 2 公斤 泰式酸辣醬(900g) 1 罐 碎蒜(0.3K/包) 1 包	飄香滷味 菜頭(去皮) 6.5 公斤 小豆干(2.5cm)萊洲 4.5 公斤 海帶結 1 公斤 滷包(30g-小包) 1 包	田園咖哩 洋芋(去皮) 7 公斤 咖哩塊佛(250g) 2 盒 洋葱(去皮) 1.5 公斤 溫體肉丁(井野)(臺灣) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 10 公斤	味噌豆腐湯 味噌(K) 1.5 公斤 封口豆腐(1.2K)非基改萊洲 1 盒 封口豆腐(約4.5K)萊洲 1 盒		熱量： 803大卡 醣類： 100.7 g 脂肪： 25.3 g 蛋白質： 41.6 g
餐數 145	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
9月12日 星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	三杯雞 骨髓丁(CAS) 12 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 4 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 冷凍蔥花 0.2 公斤 九層塔 0.1 公斤	韓式拌春雨 黃豆芽 3.5 公斤 寬粉(K) 3 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 1 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤	紅蘿蔔炒蛋 蛋. 8 公斤 紅蘿蔔(去皮) 4.5 公斤	炒有機莧菜 有機莧菜(尚能-切實重) 10 公斤	豆薯營養湯 豆薯(去皮) 3.5 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1 公斤 紅蘿蔔 0.8 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤	水果(146+5)(精進20元)	熱量： 856大卡 醣類： 107.7 g 脂肪： 30.4 g 蛋白質： 36.4 g
餐數 146	全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.9份 水果類:1.0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

2025/9/2 9:45

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。