

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第1學期第3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15日 星期一	白米飯 (小米先送2K)	蔥燒豬肉丼	田園洋芋	瑤柱蒸水蛋	炒高麗菜	九尾雞湯	福樂保久乳(145g)(精進8元)	熱量： 928大卡 醣類： 104.2 g 脂肪： 35.5 g 蛋白質： 45.4 g
		溫體肉片(井野)(臺灣) 9 公斤 洋蔥(去皮) 3 公斤 鴻喜菇(QR) 1.5 公斤 沙茶醬(牛頭牌)(737g) 1 罐 蒜仁(0.3K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.5 公斤	玉米粒(QR-K) 6.5 公斤 毛豆仁(冷凍) 1.5 公斤 洋芋(去皮) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.6 公斤	玻璃紙 10 張 蛋. 7.5 公斤 冷凍蔥花 0.3 公斤 珠貝(乾貨)(K) 0.1 公斤	高麗菜(切實重) 10 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.8 公斤	骨髓丁(CAS) 4 公斤 九尾草 0.4 公斤 薑母 0.2 公斤		
餐數	145	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:1.1份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
9月16日 星期二	小米飯	佛蒙特咖哩雞	什錦貓耳朵	綜合炒菇	炒履歷油菜	榨菜肉絲湯		熱量： 576大卡 醣類： 75.8 g 脂肪： 16.9 g 蛋白質： 29.5 g
		上雞胸丁(CAS) 11 公斤 咖哩塊(微辣)(250g) 3 盒 洋芋(去皮) 3 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.3 公斤	彩色麵疙瘩 4.5 公斤 高麗菜 4.5 公斤 香菇絲(兩) 2 兩 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1.5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	冷凍敏豆 5 公斤 白精靈菇(QR) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 鴻喜菇(QR) 1.5 公斤 木耳(切絲) 1 公斤	履歷油菜(切實重) 10 公斤	榨菜絲-不辣 2.2 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1 公斤		
餐數	145	全穀雜糧類:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1份						
9月17日 星期三	白米飯 (糙米先送1.5K)	沙茶豬柳燴飯	滷蛋	芝麻包	炒履歷空心菜	和風味噌湯	水果(145+5)(精進20元)	熱量： 945大卡 醣類： 139.2 g 脂肪： 28.8 g 蛋白質： 39.0 g
		溫體豬柳(井野)(臺灣) 8 公斤 洋蔥(去皮) 2.5 公斤 沙茶醬(中-737g) 1 罐 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.3 公斤	滷雞蛋(國產:台灣) 145 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 5 個	芝麻包(大奇美(65g)) 145 個 芝麻包(大奇美(65g)備品) 5 個	履歷空心菜(切實重) 10 公斤	味噌(K) 2 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 封口豆腐(約4.5K)臺灣 1 盒 海帶芽(乾) 0.2 公斤		
餐數	145	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.1份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.7份						
9月18日 星期四	糙米飯	香酥旗魚排	醋溜土豆絲	乾鍋香片	炒履歷青江菜	紫菜蛋花湯	履歷豆奶(145+5)(獎勵金)	熱量： 760大卡 醣類： 100.2 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 40.7 g
		旗魚排(QR)(安) 145 片 旗魚排(QR)(安)備品 5 片	洋芋(去皮) 7 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 新鮮辣椒 0.1 公斤	高麗菜 5.5 公斤 豆干片(榮洲) 4.5 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 0.8 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.8 公斤	履歷青江菜(切實重) 10 公斤	蛋. 2.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 紫菜 0.2 公斤		
餐數	145	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
9月19日 星期五	地瓜飯 (蕃薯3K)	冰糖醬鴨	壽喜燒凍豆腐	洋蔥炒蛋	炒有機蚵白菜	冬瓜雪蓮子湯	水果(140+5)(精進20元)	熱量： 786大卡 醣類： 97.1 g 脂肪： 28.8 g 蛋白質： 33.3 g
		鴨丁(有肉)QR 12 公斤 洋蔥(去皮) 3 公斤 冰糖(小)450g/包 2 包 八角(兩) 1 兩 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 冷凍蔥花 0.3 公斤	大白菜 6 公斤 凍豆腐(中丁)非基改 4 公斤 味醂(500g) 1 罐 壽喜燒醬(450ml)獨家香 1 瓶 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔 0.5 公斤	蛋. 8 公斤 洋蔥(去皮) 4.5 公斤	有機蚵白菜(切實重) 10 公斤	冬瓜(去皮籽) 5.5 公斤 小排骨(肉)井野 1.5 公斤 雪蓮子 0.2 公斤		
餐數	146	全穀雜糧類:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:2.0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

2025/9/9 14:08

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。