

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第1學期第4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22日<br>星期一 | 五穀米飯(自備) | 宮保雞丁<br>上雞胸丁(CAS) 12 公斤<br>洋蔥(去皮) 3 公斤<br>乾辣椒(兩) 1 兩<br>油花生(K) 1 公斤<br>碎蒜(0.3K/包) 1 包<br>冷凍蔥花 0.3 公斤                                          | 鮮菇拌白花<br>冷凍白花椰菜(CAS) 8 公斤<br>袖珍菇(QR) 2 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 1 公斤                                                            | 台式蔥花蛋<br>蛋. 8.5 公斤<br>冷凍蔥花 0.5 公斤                                                | 炒高麗菜<br>高麗菜(切實重) 10 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 0.8 公斤 | 黃瓜鮮菇湯<br>大黃瓜(去皮) 5 公斤<br>白精靈菇 (QR) 1.5 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0.5 包 | 光泉保久乳(145)(精進8元) | 熱量： 836大卡<br>醣類： 93.2 g<br>脂肪： 32.7 g<br>蛋白質： 41.6 g  |
| 餐數<br>145    |          | 全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:6.7份                                                                                |                                                                                                                      |                                                                                  |                                          |                                                               |                  |                                                       |
| 9月23日<br>星期二 | 五穀米飯(自備) | 蒜泥白肉<br>蒜泥白肉片(井野) 13 公斤<br>豆芽菜 4.5 公斤<br>蒜泥(0.6K/包) 1 包                                                                                       | 白菜滷<br>大白菜(切半去心) 11 公斤<br>溫體肉絲(井野)(臺灣) 1.5 公斤<br>金針菇(QR) 1 公斤<br>木耳(切絲) 0.5 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤<br>非基改豆皮卷(K) 0.2 公斤 | 川味凍豆腐<br>凍豆腐大丁 7.5 公斤<br>溫體絞肉(井野)(臺灣) 2 公斤<br>彩色椒(QR) 1 公斤<br>辣豆瓣醬小(非基改600g) 1 罐 | 炒履歷油菜<br>履歷油菜(切實重) 10 公斤                 | 綠豆QQ湯<br>(QQ)圓 4.5 公斤<br>二砂台糖(1K/包) 3 包<br>綠豆 3 公斤            |                  | 熱量： 944大卡<br>醣類： 137.9 g<br>脂肪： 21.8 g<br>蛋白質： 51.5 g |
| 餐數<br>145    |          | 全穀雜糧類:7.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份                                                                                |                                                                                                                      |                                                                                  |                                          |                                                               |                  |                                                       |
| 9月24日<br>星期三 | 白油麵(15K) | 紅燒豬肉麵<br>溫體肉丁(井野)(臺灣) 9 公斤<br>菜頭(去皮) 4 公斤<br>滷包小蝦均(30g)(小包) 2 包<br>蕃茄(QR) 2 公斤<br>白精靈菇 (QR) 1.5 公斤<br>非基改豆腐(小)600g 1 桶<br>冷凍蔥花 0.3公斤,薑母 0.2公斤 | 義式小雞腿<br>翅小腿(QR) 145 支<br>翅小腿(QR)備品 5 支<br>義大利香料(10g) 2 瓶                                                            | 香菇蒸蛋<br>玻璃紙 10 張<br>蛋. 9 公斤<br>濕香菇(小朵)(QR) 1.5 公斤                                | 炒綠花椰菜<br>冷凍綠花椰菜(CAS) 12 公斤               | 芝麻包<br>芝麻包大奇美(65g) 145 個<br>芝麻包大奇美(65g)備品 5 個                 | 水果(145+5)(精進20元) | 熱量： 821大卡<br>醣類： 90.1 g<br>脂肪： 36.8 g<br>蛋白質： 39.1 g  |
| 餐數<br>145    |          | 全穀雜糧類:3.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.4份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.7份                                                                                |                                                                                                                      |                                                                                  |                                          |                                                               |                  |                                                       |
| 9月25日<br>星期四 | 五穀米飯(自備) | 樹子蒸魚<br>水蜜魚片(7-8)(QR)(pc) 145 片<br>水蜜魚片(7-8)備品(QR)(pc) 5 片<br>破布子(380g) 2 罐<br>薑絲(0.6K/包) 1 包<br>冷凍蔥花 0.5 公斤                                  | 絲瓜針菇<br>絲瓜(去皮) 11 公斤<br>金針菇(QR) 1.5 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0.5 包<br>枸杞 0.1 公斤                                              | 貢丸肉燥<br>溫體絞肉(井野)(臺灣) 4.5 公斤<br>貢丸(小)(國產) 2.5 公斤<br>洋蔥(去皮) 2 公斤<br>紅蔥頭(碎) 0.1 公斤  | 炒履歷空心菜<br>履歷空心菜(切實重) 10 公斤               | 蘿蔔香菇湯<br>菜頭(去皮) 5 公斤<br>濕香菇(小朵)(QR) 1.5 公斤<br>大骨(CAS) 1 公斤    |                  | 熱量： 648大卡<br>醣類： 88.1 g<br>脂肪： 16.4 g<br>蛋白質： 35.3 g  |
| 餐數<br>145    |          | 全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.0份                                                                                |                                                                                                                      |                                                                                  |                                          |                                                               |                  |                                                       |
| 9月26日<br>星期五 | 供熟食      |                                                                                                                                               |                                                                                                                      |                                                                                  |                                          |                                                               | 水果(146+5)(精進20元) | 熱量： 60大卡<br>醣類： 15.0 g<br>脂肪： 0.0 g<br>蛋白質： 0.0 g     |
| 餐數<br>146    |          | 全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:0.0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

2025/9/16 14:23

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。