

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第1學期第7週菜單

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                                                  |
|---------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|
| 10月13日<br>星期一 | 五穀米飯      | 栗香滷肉<br>滷體肉丁(井野)(臺灣) 10 公斤<br>豆薯(去皮) 4 公斤<br>栗子冷凍(K) 1.5 公斤<br>蒜仁(0.3K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 0.5 把                                        | 刺瓜魷魚<br>大黃瓜 9 公斤<br>水發魷魚 1.5 公斤<br>袖珍菇(QR) 1.5 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤                             | 紅蘿蔔炒蛋<br>蛋. 8 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 4.5 公斤                                            | 炒履歷青江菜<br>履歷青江菜(切實重) 10 公斤               | 藥膳排骨湯<br>藥膳包(小包60g) 3 包<br>小排骨(肉)井野 2.5 公斤<br>枸杞 0.2 公斤<br>薑母 0.2 公斤             | 光泉保久乳(145+5)(精進20元) | 熱量： 873大卡<br>醣類： 101.8 g<br>脂肪： 32.9 g<br>蛋白質： 41.9 g |
| 餐數<br>145     |           | 全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份                                                                          |                                                                                                 |                                                                               |                                          |                                                                                  |                     |                                                       |
| 10月14日<br>星期二 | 五穀米飯(扣2人) | 三杯雞<br>骨髓丁(CAS) 10 公斤<br>杏鮑菇(頭)(QR) 3.5 公斤<br>蒜仁(0.3K/包) 1 包<br>薑片(0.3K) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 0.5 把<br>九層塔 0.2 公斤                           | 醋溜土豆絲<br>洋芋(去皮) 6 公斤<br>滷體內絲(井野)(臺灣) 1 公斤<br>木耳(切絲) 0.8 公斤<br>紅蘿蔔 0.8 公斤<br>新鮮辣椒 0.1 公斤         | 花團錦簇<br>冷凍綠花椰菜(CAS) 7.5 公斤<br>白精靈菇(QR) 1.5 公斤<br>濕香菇(QR) 1 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 | 炒履歷萵苣<br>履歷大龍蝦(臺灣高質)(切實重) 8 公斤           | 紫菜蛋花湯<br>蛋. 2 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0.5 包<br>紫菜 0.2 公斤                                |                     | 熱量： 628大卡<br>醣類： 81.8 g<br>脂肪： 20.2 g<br>蛋白質： 29.1 g  |
| 餐數<br>122     |           | 全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份                                                                          |                                                                                                 |                                                                               |                                          |                                                                                  |                     |                                                       |
| 10月15日<br>星期三 | 黃油麵(15K)  | 切仔肉燥麵<br>滷體絞肉(粗磨)井野 6.5 公斤<br>洋蔥(去皮) 2.5 公斤<br>油蔥酥(小~300g) 1 包<br>蒜仁(0.3K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 0.5 把<br>芹菜 0.3 公斤<br>香菇絲 0.1 公斤          | 滷蛋<br>滷雞蛋(國產:台灣) 145 個<br>滷雞蛋(國產:台灣)(獎品) 5 個                                                    | 奶皇包<br>奶皇包大(奇味60g)(冷凍主料) 145 個<br>奶皇包小(奇味60g)(冷凍主料) 5 個                       | 炒高麗菜<br>高麗菜(切實重) 10 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 0.8 公斤 | 菜頭貢丸湯<br>菜頭(去皮) 5 公斤<br>貢丸(小)(國產) 1.5 公斤<br>香菜(150g/把) 0.5 把                     | 百香果(145+5)(精進20元)   | 熱量： 739大卡<br>醣類： 93.8 g<br>脂肪： 35.2 g<br>蛋白質： 35.1 g  |
| 餐數<br>145     |           | 全穀雜糧類:2.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:2.0份                                                                          |                                                                                                 |                                                                               |                                          |                                                                                  |                     |                                                       |
| 10月16日<br>星期四 | 五穀米飯      | 糖醋魚丁<br>水鯊魚丁(QR) 12 公斤<br>鳳梨罐(565g) 3 罐<br>彩色椒(混合)QR 1.5 公斤<br>洋蔥(去皮) 1.5 公斤<br>碎蒜(0.3K/包) 1 包<br>蕃茄醬(700g )可果美 1 罐<br>薑絲(0.6K/包) 0.5 包 | 韓式雜菜煲<br>黃豆芽 4 公斤<br>冬粉(0.6K) 3 包<br>木耳(切絲) 1 公斤<br>洋蔥(去皮) 1 公斤<br>濕香菇(QR) 1 公斤<br>袖珍菇(QR) 1 公斤 | 蒜香黑干<br>非基改黑干(大丁)(臺灣) 9 公斤<br>滷包(30g-小包) 2 包<br>蒜泥(0.6K/包) 1 包                | 炒履歷油菜<br>履歷油菜(切實重) 10 公斤                 | 鮮菇湯<br>滷體內絲(井野)(臺灣) 1.5 公斤<br>袖珍菇(QR) 1.5 公斤<br>木耳(切絲) 0.5 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤  | 履歷豆奶(145+5)(獎勵金)    | 熱量： 949大卡<br>醣類： 118.3 g<br>脂肪： 28.7 g<br>蛋白質： 53.4 g |
| 餐數<br>145     |           | 全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:1.6份                                                                          |                                                                                                 |                                                                               |                                          |                                                                                  |                     |                                                       |
| 10月17日<br>星期五 | 五穀米飯      | 蒸瓜仔肉餅<br>滷體絞肉(粗磨)井野 9 公斤<br>陳瓜罐(380g)(獎品) 2 罐<br>蛋. 2 公斤<br>碎蒜(0.3K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 0.5 把                                           | 玉米炒蛋<br>蛋. 8 公斤<br>玉米粒(QR-K) 4 公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 1 公斤                                               | 客家小炒<br>非基改豆干片(臺灣) 6 公斤<br>芹菜 2.5 公斤<br>滷體內絲(井野)(臺灣) 1.5 公斤<br>魷魚絲(乾) 0.2 公斤  | 炒有機蘿菜<br>有機空心菜(向純-切實重) 10 公斤             | 蘿蔔玉米湯<br>菜頭(去皮) 4.5 公斤<br>玉米條切塊(切1/4) 2.5 公斤<br>大骨(CAS) 1 公斤<br>香菜(150g/把) 0.5 把 | 奇異果(146+5)(精進20元)   | 熱量： 841大卡<br>醣類： 97.9 g<br>脂肪： 30.4 g<br>蛋白質： 42.4 g  |
| 餐數<br>146     |           | 全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.6份 油脂與堅果種子類:1.6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

2025/10/8 11:23

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。