

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第1學期第8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
10月20日 星期一	五穀米飯	蒜泥白肉 13 公斤 豆芽菜 4.5 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包	川味凍豆腐 7.5 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(非基改600g) 1 罐	茶碗蒸 10 張 蛋. 7.5 公斤 毛豆仁(冷凍) 0.8 公斤 濕香菇(QR) 0.8 公斤 素魚板絲 0.8 公斤	炒履歷青江菜 10 公斤 履歷青江菜(切實重)	酸辣湯 3 盒 封口豆腐(1.2K)非基改素洲 1 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1 公斤 脆筍絲 1 公斤 蛋. 1 公斤 豬血 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	福樂保久乳(145+5)(精進20元)	熱量： 896大卡 醣類： 101.3 g 脂肪： 29.3 g 蛋白質： 58.2 g
餐數 145		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:1.1份 豆魚蛋肉類:5.3份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
10月21日 星期二	五穀米飯(糯米6K先送)	佛蒙特咖哩雞 10 公斤 咖哩塊咖哩佛(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 蔥(0.5K/把) 0.5 把	涼拌小黃瓜 7 公斤 熟花生 2 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤	玉米蝦仁炒蛋 7.5 公斤 蛋. 7.5 公斤 玉米粒(QR-K) 3 公斤 毛豆仁(冷凍) 1 公斤 蝦仁(K)(QR)(包水) 1 公斤	炒履歷茼蒿 10 公斤 履歷大龍絲(素高豆切)	仙草奶凍 3 包 二砂台糖(1K/包) 3 包 地瓜圓(0.6k/包) 3 包 仙草蜜(5K/桶) 2 桶 紅茶包小 2 包 福樂鮮奶(1.8L)(全脂)		熱量： 1063大卡 醣類： 159.1 g 脂肪： 29.4 g 蛋白質： 41.0 g
餐數 145		全穀雜糧類:8.3份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.7份						
10月22日 星期三	糯米飯(6K)	古早味油飯 5.5 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 2 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 2 公斤 油蔥酥(小~300g) 1 包 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 乾香菇絲 0.3 公斤 乾魷魚 0.3 公斤	義式滷翅小腿(*1) 145 支 翅小腿(CAS)-pc 5 支 翅小腿(CAS)商品 2 包 滿包(30g~小包) 2 瓶 義大利香料(10g) 2 瓶	煉乳銀絲卷 145 個 蛋絲卷(小)奇美 5 個 銀絲卷(小)奇美商品 2 罐 煉乳(小)(375g)	炒高麗菜 10 公斤 高麗菜(切實重) 0.8 公斤 紅蘿蔔(去皮)	菜頭貢丸湯 5 公斤 菜頭(去皮) 1.5 公斤 貢丸(小)(國產) 0.5 把 香菜(150g/把)	水果(145+5)(精進20元)	熱量： 920大卡 醣類： 141.4 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 30.6 g
餐數 145		全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.3份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月23日 星期四	五穀米飯	香酥旗魚排 145 片 旗魚排(QR)(安) 5 片 旗魚排(QR)(安)商品	鴨血豆腐煲 6 公斤 鴨血 2 盒 封口嫩豆腐(5K)非基因 1 罐 辣豆瓣醬小(非基改600g) 1 公斤 酸菜絲 0.5 把 蔥(0.5K/把) 0.1 公斤 花椒粒(K)	蕃茄炒蛋 8.5 公斤 蛋. 4 公斤 蕃茄(QR) 1 罐 蕃茄醬(700g)	炒有機茼蒿白菜 10 公斤 有機茼蒿白菜肉絲(切實重)	味噌豆腐湯 1.5 公斤 味噌(K) 1 盒 封口豆腐(1.2K)非基改素洲 1 盒 封口豆腐(約4.5K)素洲		熱量： 758大卡 醣類： 93.1 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 38.4 g
餐數 145		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月24日 星期五	光復節補假							熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g
餐數 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:0.0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

2025/10/13 14:44

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。