

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第1學期第9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27日<br>星期一 | 五穀米飯     | 香蒜里肌肉排<br>里肌肉片(12)(陸輝) 145片<br>里肌肉片(12)(陸輝)備品 5片<br>洋蔥(去皮) 2公斤<br>蒜泥(0.3K/包) 1包<br>蔥(0.5K/把) 1把                                                    | 蔥燒豆腐<br>H11豆腐(1.2K)(非基因改良) 2盒<br>豆腐菜測的(4.5K)(非基因改良) 2板<br>溫體絞肉(井野)(臺灣) 1公斤<br>鴻喜菇(QR) 1公斤<br>蔥(0.5K/把) 0.5把 | 蒸蛋<br>玻璃紙 10張<br>蛋. 8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     | 剝皮辣椒雞湯<br>菜頭(去皮) 5公斤<br>剝皮辣椒(390g) 3罐<br>骨髓丁(CAS) 2.5公斤<br>薑片(0.3K) 1包<br>溫香菇(小朵)(QR) 0.5公斤 | 光泉保久乳(145)(精進20元) | 熱量： 893大卡<br>醣類： 97.4 g<br>脂肪： 38.8 g<br>蛋白質： 34.5 g  |
| 餐數<br>145     |          | 全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份                                                                                     |                                                                                                             |                                                                                        |                                            |                                                                                             |                   |                                                       |
| 10月28日<br>星期二 | 五穀米飯     | 茶香滷雞腿<br>雞腿(6)(QR) 145支<br>雞腿(6)(QR)備品 5支<br>滷包(30g-小包) 1包<br>碎蒜(0.3K/包) 1包<br>紅茶包小 1包<br>薑片(0.3K) 1包<br>蔥(0.5K/把) 0.5把                            | 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                                         | 台式蔥花蛋<br>蛋. 8.5公斤<br>蔥(0.5K/把) 1把                                                      | 炒履歷青江菜<br>履歷青江菜(切實重) 10公斤                  | 紫菜蛋花湯<br>蛋. 2.5公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0.5包<br>紫菜 0.2公斤                                            |                   | 熱量： 680大卡<br>醣類： 87.7 g<br>脂肪： 20.8 g<br>蛋白質： 34.5 g  |
| 餐數<br>145     |          | 全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份                                                                                     |                                                                                                             |                                                                                        |                                            |                                                                                             |                   |                                                       |
| 10月29日<br>星期三 | 五穀米飯     | 冰糖醬鴨<br>鴨丁(有肉)QR 12公斤<br>洋蔥(去皮) 3公斤<br>冰糖(小)450g/包 2包<br>八角(兩) 1兩<br>蒜仁(0.3K/包) 1包<br>薑片(0.3K) 1包<br>蔥(0.5K/把) 0.5把                                | 東山滷豆干<br>小豆干(2.5cm)萊洲 9公斤<br>滷包(30g-小包) 2包<br>海帶結 1.5公斤<br>不辣辣椒 0.1公斤<br>八角(K) 0.1公斤                        | 麥克雞塊(*2)<br>麥克雞塊(CAS)(K) 8公斤                                                           | 炒履歷油菜<br>履歷油菜(切實重) 10公斤                    | 酸菜豬血湯<br>豬血 6公斤<br>大骨(CAS) 1.5公斤<br>酸菜絲 1.5公斤<br>韭菜(切段) 0.8公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0.5包            | 百香果(145)(精進20元)   | 熱量： 780大卡<br>醣類： 99.8 g<br>脂肪： 23.2 g<br>蛋白質： 42.3 g  |
| 餐數<br>145     |          | 全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:1.6份                                                                                     |                                                                                                             |                                                                                        |                                            |                                                                                             |                   |                                                       |
| 10月30日<br>星期四 | 五穀米飯     | 沙茶魚片<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>洋蔥(去皮) 1.5公斤<br>沙茶醬(中-737g) 1罐<br>蒜仁(0.3K/包) 1包<br>蔥(0.5K/把) 0.5把<br>薑絲(0.6K/包) 0.5包 | 蕃茄炒蛋<br>蛋. 8.5公斤<br>蕃茄(QR) 4公斤<br>蕃茄醬(700g) 1罐                                                              | 螞蟻上樹<br>高麗菜(切實重) 6公斤<br>冬粉(0.6K) 2包<br>溫體絞肉(井野)(臺灣) 1.5公斤<br>紅蘿蔔(去皮) 0.5公斤<br>蝦米 0.1公斤 | 炒有機青松菜<br>有機青松菜(切實重) 10公斤<br>碎蒜(0.3K/包) 1包 | 味噌魚干湯<br>味噌(K) 2公斤<br>大骨(CAS) 0.8公斤<br>小魚干 0.5公斤<br>海帶芽(乾) 0.2公斤                            |                   | 熱量： 785大卡<br>醣類： 101.4 g<br>脂肪： 22.9 g<br>蛋白質： 40.6 g |
| 餐數<br>145     |          | 全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份                                                                                     |                                                                                                             |                                                                                        |                                            |                                                                                             |                   |                                                       |
| 10月31日<br>星期五 | 義大利麵(OK) | 義大利肉醬<br>溫體絞肉(井野)(臺灣) 6公斤<br>三色豆(CAS-1k/包) 2公斤<br>洋菇罐(400g) 2罐<br>洋蔥(去皮) 2公斤<br>玉米粒(QR-K) 1.5公斤<br>蒜仁(0.3K/包) 1包<br>蕃茄醬(700g)可果美1罐、蔥(0.5K/把)0.5把   | 巧克力雙色捲<br>巧克力雙色捲(奇美) 146個<br>巧克力雙色捲(奇美)備 5個                                                                 | 冰心地瓜<br>冰心地瓜(TAP)(包約55條) 3包                                                            | 炒綠花椰菜<br>冷凍綠花椰菜(CAS) 12公斤                  | 萬聖節濃湯<br>南瓜(去籽去皮) 5.5公斤<br>玉米醬(小-411g) 3罐<br>奶粉(K) 1公斤<br>洋蔥(去皮) 1公斤                        | 橘子(140+5)(精進20元)  | 熱量： 638大卡<br>醣類： 74.0 g<br>脂肪： 25.4 g<br>蛋白質： 30.5 g  |
| 餐數<br>146     |          | 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:1.3份 水果類:0.0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

2025/10/22 13:40

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。