

# 0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第1學期第10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
11月3日 星期一	白米飯(紫米先送2K)	家常豆乳雞	泡菜炒年糕	奶香杏鮑菇	炒高麗菜	海芽豆腐湯	光榮保久乳(46+5)(精進20元)	熱量： 922大卡 醣類： 118.1 g 脂肪： 33.4 g 蛋白質： 37.5 g
		清雞肉丁(CAS) 10 公斤 冬瓜(去皮籽) 5 公斤 豆腐乳(375g) 2 罐 胡麻油(小)(500g) 1 桶	年糕(條狀小)(約30.5K) 5 包 大白菜(切實重) 4.5 公斤 洋蔥(去皮) 1 公斤 白精靈菇(QR) 1 公斤 韓式泡菜(3K) 1 包	杏鮑菇(頭)(QR) 7 公斤 奶油條安佳(100g) 2 條 玉米粒(QR-K) 2 公斤 奶粉(K) 1 公斤	高麗菜(切實重) 10 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.8 公斤	豆腐柴洲切(4.5K) 1 板 雞骨架(標準) 1 公斤 海帶芽(乾) 0.2 公斤		
餐數	145	全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
11月4日 星期二	紫米飯	薑母鴨	花生滷米血	木須炒蛋	炒履歷青江菜	鮮筍魚丸湯		熱量： 796大卡 醣類： 107.4 g 脂肪： 25.3 g 蛋白質： 36.1 g
		鴨丁(有肉)QR 12 公斤 高麗菜(切實重) 3.5 公斤 白精靈菇(QR) 2 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包	米血切丁(CAS) 9 公斤 花生粉(K) 1.5 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	蛋. 8 公斤 紅蘿蔔 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 金針菇(QR) 1 公斤	履歷青江菜(切實重) 10 公斤	新鮮竹筍片 4 公斤 虱目魚丸(CAS) 2 公斤		
餐數	145	全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份						
11月5日 星期三	烏龍麵(1.5K)(燕麥先送2K)	咖哩湯烏龍	彩椒豆包絲	芝麻包	炒履歷油菜	蕃茄蔬菜鮮菇湯	香蕉(46+5)(精進20元)	熱量： 690大卡 醣類： 81.6 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 37.0 g
		胛腿丁(CAS) 9 公斤 洋芋(去皮) 3 公斤 高麗菜(切實重) 3 公斤 咖哩塊佛(250g) 2 盒 洋蔥(去皮) 2 公斤 蛋. 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	非蒸改炸豆包切絲菜湯 4.5 公斤 洋蔥(去皮) 4 公斤 蕃茄醬(700g) 1 罐 彩色椒(QR) 0.8 公斤	芝麻包大奇美(65g) 145 個 芝麻包大奇美(65g)禮品 5 個	履歷油菜(切實重) 10 公斤	大白菜(切實重) 2 公斤 蕃茄 1.5 公斤 袖珍菇(QR) 1.5 公斤 雞骨架(標準) 1 公斤 薑母 0.2 公斤		
餐數	145	全穀雜糧類:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						
11月6日 星期四	燕麥飯	三杯魷魚圈	麻婆豆腐	黑椒洋蔥炒蛋	炒履歷蚵白菜	香菇雞湯		熱量： 803大卡 醣類： 94.5 g 脂肪： 29.6 g 蛋白質： 38.3 g
		生鮮魷魚圈(CAS) 12 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 1.5 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 九層塔 0.2 公斤	非蒸改炸豆包切絲菜湯 2 盒 豆腐柴洲切(切)(4.5K) 2 板 辣豆瓣醬(小)(非蒸改600g) 1 罐	蛋. 9 公斤 洋蔥(去皮) 4.5 公斤 黑胡椒粒(小罐)(25g) 2 罐	履歷蚵白菜(切實重) 10 公斤	菜頭(去皮) 3.5 公斤 胛腿丁(CAS) 3.5 公斤 濕香菇(QR) 0.5 公斤 薑母 0.2 公斤		
餐數	145	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
11月7日 星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	椒鹽雞肉米血	拌毛豆莢	塔香炒蛋	炒有機蔬菜	護眼營養湯	砂糖橘(46+5)(精進20元)	熱量： 758大卡 醣類： 84.6 g 脂肪： 27.4 g 蛋白質： 42.1 g
		清雞肉丁(CAS) 12 公斤 米血切丁(CAS) 4 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 九層塔 0.1 公斤	毛豆莢冷凍(CAS) 9 公斤 黑胡椒粒(小罐)(25g) 2 罐 碎蒜(0.3K/包) 1 包 八角(K) 0.1 公斤	蛋. 10 公斤 九層塔 0.3 公斤	有機空心菜(凍結-切實重) 10 公斤	冷凍玉米塊(CAS) 3.5 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 雞骨架(標準) 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把		
餐數	146	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.3份 蔬菜類:0.8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

2025/10/28 10:57

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。