

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第1學期第11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10日 星期一	白米飯(胚芽先送2K)	飄香肉燥	芹香干片	紅蘿蔔炒蛋	炒高麗菜	翡翠魚干湯	福樂保久乳(145)(精進20元)	熱量: 864大卡 醣類: 90.0 g 脂肪: 34.7 g 蛋白質: 46.1 g
		<small>溫體絞肉(井野)(臺灣)</small> 8公斤 碎瓜(玖順) 1.5公斤 油蔥酥(小-300g) 1包 蒜仁(0.3K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 0.5把 乾香菇 0.1公斤	<small>豆干片(榮洲)</small> 6.5公斤 西芹菜 3公斤 紅蘿蔔 1公斤 木耳(切絲) 0.5公斤	蛋 8公斤 紅蘿蔔(去皮) 4.5公斤	高麗菜(切實重) 10公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.8公斤	翡翠羹(0.3K) 3盒 蛋 2公斤 小魚干 0.2公斤		
餐數	145	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:1.1份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月11日 星期二	胚芽米飯	檸檬雞翅	白菜滷	鴨血豆腐煲	炒履歷蚵白菜	芋頭西米露		熱量: 850大卡 醣類: 123.5 g 脂肪: 25.1 g 蛋白質: 33.5 g
		檸檬雞翅CAS 145支 檸檬雞翅CAS(備品) 5支 蒜仁(0.3K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 0.5把	大白菜(切半去心) 11公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1.5公斤 金針菇(QR) 1公斤 木耳(切絲) 0.5公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5公斤 非基改豆皮卷(K) 0.2公斤	鴨血 6公斤 封口凍豆腐(5K)非基因 2盒 鴨豆腐(小)非基改(600g) 0罐 酸菜絲 1公斤 蔥(0.5K/把) 0.5把 花椒粒(K) 0公斤	履歷蚵白菜(切實重) 10公斤	二砂台糖(1K/包) 3包 芋頭(切小丁) 3公斤 椰漿(小400ml) 2罐 西谷米 0.8公斤		
餐數	145	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月12日 星期三	白米飯(糙米先送1.5K)	虱目魚海鮮粥	肉鬆	川味凍豆腐	炒履歷油菜	水晶肉圓(*1)	蘋果(145+5)(精進20元)	熱量: 907大卡 醣類: 119.9 g 脂肪: 32.2 g 蛋白質: 35.1 g
		虱目魚柳(QR)600G(包) 8包 紅蘿蔔(去皮) 1公斤 蔥(0.5K/把) 1把 薑絲(0.6K/包) 1包 珠貝(乾貨)(K) 0.2公斤 芹菜(末) 0.2公斤	肉鬆(0.3K) 7包	凍豆腐大丁 7.5公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 2公斤 彩色椒(QR) 1公斤 凍豆腐(小)非基改(600g) 1罐	履歷油菜(切實重) 10公斤	水晶肉圓(50G) 145粒 水晶肉圓(50G)備品 5粒		
餐數	145	全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.7份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月13日 星期四	糙米飯	泰式酸辣魚	紫菜炒蛋	鮮菇拌青花	炒履歷青江菜	冬瓜雪蓮子湯	履歷豆奶(145+5)(獎勵金)	熱量: 816大卡 醣類: 97.5 g 脂肪: 26.1 g 蛋白質: 47.7 g
		鮭魚丁(QR)(K) 12公斤 洋蔥(去皮) 1.5公斤 新鮮檸檬汁(0.8L) 1罐 泰式酸辣醬(900g) 1罐 碎蒜(0.3K/包) 1包 新鮮辣椒 0.1公斤	蛋 8.5公斤 蔥(0.5K/把) 1把 紫菜 0.2公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 9公斤 白精靈菇(QR) 1.5公斤 玉米筍(QR) 0.8公斤 鴻喜菇(QR) 0.8公斤	履歷青江菜(切實重) 10公斤	冬瓜(去皮籽) 5.5公斤 小排骨(肉)井野 1.5公斤 雪蓮子 0.2公斤		
餐數	145	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
11月14日 星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	三杯雞	田園洋芋	香鬆蒸蛋	炒有機小松菜	玉米濃湯	柳丁(140+5)(精進20元)	熱量: 847大卡 醣類: 98.4 g 脂肪: 32.1 g 蛋白質: 40.1 g
		胛腿丁(CAS) 12公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 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 0.2公斤	玉米粒(QR-K) 6公斤 毛豆仁(冷凍) 1.5公斤 洋芋(去皮) 1.5公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5公斤	玻璃紙 10張 蛋 8公斤 海苔素肉鬆(0.6K) 2包	有機小松菜(尚結)切 10公斤	三色豆(CAS-1K/包) 2公斤 玉米粒(QR-K) 2公斤 洋蔥(去皮) 1公斤 玉米濃湯粉小罐裝(1K) 1包 錫蘭鮮奶(1.8L)(全脂) 1瓶 蛋 1公斤		
餐數	146	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.5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

2025/11/5 10:39

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。