

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第1學期第12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17日 星期一	補休不供餐							熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g
餐數	145	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						
11月18日 星期二	蕃麥飯(2K)	咕咾肉 溫體肉丁(井野)(臺灣) 10 公斤 洋蔥(去皮) 2 公斤 鳳梨罐(565g) 2 罐 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蕃茄醬(700g) 1 罐 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	蘿蔔燴魷魚 菜頭(去皮) 9 公斤 手工肉羹(台灣) 1.5 公斤 水發魷魚 1.5 公斤 金針菇(QR) 1 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	鮪魚聰明蛋 蛋. 8 公斤 洋蔥(去皮) 4.5 公斤 鮪魚罐大(1880g) 1 罐	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 10 公斤	味噌豆腐湯 味噌(K) 1.5 公斤 封口豆腐(1.2K)非基改高麗 1 盒 封口豆腐(約4.5K)高麗 1 盒	光泉保久乳(145+5)(精進20元)	熱量： 962大卡 醣類： 105.4 g 脂肪： 37.9 g 蛋白質： 47.8 g
餐數	145	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:1.9份						
11月19日 星期三	白油麵(1.5K)糙米先送(1.5K)	紅燒豬肉麵 溫體肉丁(井野)(臺灣) 9 公斤 菜頭(去皮) 4 公斤 滷包小蔥切(30g)(小包) 2 包 蕃茄(QR) 2 公斤 白精靈菇(QR) 1.5 公斤 非基改豆腐(小)600g 1 桶 蔥(0.5K/把) 0.5 把, 薑母 0.2 公斤	義式小雞腿 翅小腿(QR) 145 支 翅小腿(QR)備品 5 支 義大利香料(10g) 2 瓶 滷包(30g-小包) 1 包	香菇蒸蛋 玻璃紙 10 張 蛋. 9 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 1.5 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 10 公斤	芋泥包 芋泥包(大) 145 個 芋泥包(大)備品 5 個	水果(145+5)(精進20元)	熱量： 837大卡 醣類： 97.2 g 脂肪： 33.5 g 蛋白質： 37.8 g
餐數	145	全穀雜糧類:2.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.3份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月20日 星期四	糙米飯	香酥旗魚排 旗魚排(QR)(安) 145 片 旗魚排(QR)(安)備品 5 片	蔥爆肉絲 洋蔥(去皮) 9 公斤 溫體豬柳(井野)(臺灣) 2 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	玉米筍炒甜椒 洋蔥(去皮) 4.5 公斤 彩色椒(混合)QR 2 公斤 玉米筍(QR) 2 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1 公斤 袖珍菇(QR) 1 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 10 公斤	十全排骨湯 高麗菜 3 公斤 小排骨(肉)井野 2 公斤 藥膳包(十全)(小包)60g 2 包 枸杞 0.1 公斤		熱量： 573大卡 醣類： 83.1 g 脂肪： 15.6 g 蛋白質： 25.0 g
餐數	145	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
11月21日 星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	蒜泥白肉 蒜泥白肉片(井野) 13 公斤 豆芽菜 4.5 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包	田園咖哩 洋芋(去皮) 7 公斤 咖哩塊佛(250g) 2 盒 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 溫體肉丁(井野)(臺灣) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤	玉米蝦仁炒蛋 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	炒有機小松菜 有機小松菜(尚結)(切) 10 公斤	紫菜蛋花湯 蛋. 2.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 紫菜 0.2 公斤	水果(145+5)(精進20元)	熱量： 777大卡 醣類： 102.4 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 41.6 g
餐數	146	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.3份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						

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

2025/11/7 13:43

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。