

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第1學期第13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24日 星期一	白米飯(紫米先送2K)	可樂雞腿 雞腿(6)(QR) 145支 雞腿(6)(QR)備品 5支 滷包(30g-小包) 2包 可口可樂(2L) 1瓶 碎蒜(0.3K/包) 1包 薑片(0.3K) 1包 蔥(0.5K/把) 0.5把	豆瓣筍筍 筍筍切片 8公斤 滷體內絲(井野)(臺灣) 2公斤 紅蘿蔔(去皮) 1公斤 綠豆(非蒸改600g) 1罐	台式蔥花蛋 蛋. 8.5公斤 蔥(0.5K/把) 1把	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 10公斤	紅棗牛蒡鮮菇湯 菜頭(去皮) 4公斤 濕香菇(QR) 1.5公斤 牛蒡 0.1公斤 紅棗 0.1公斤 薑母 0.1公斤	福樂保久乳(145+5)(精進20元)	熱量: 826大卡 醣類: 96.7g 脂肪: 27.5g 蛋白質: 46.0g
餐數	145	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:1.1份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月25日 星期二	紫米飯(扣24人)(四甲)	瓜仔肉燥 滷體內絲(井野)(臺灣) 7.5公斤 洋蔥(去皮) 1.5公斤 碎瓜 1.5公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 0.5把 紅蔥頭(碎) 0.2公斤 乾香菇 0.1公斤	椒鹽南瓜佐毛豆 南瓜(去籽去皮) 6公斤 毛豆仁(冷凍) 1公斤 三色豆(CAS-1K/包) 0.8公斤 濕香菇(QR) 0.8公斤	滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 121個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 5個	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 8公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5公斤	酸辣湯 鮮口豆腐(1.2K)(非蒸改600g) 2盒 滷體內絲(井野)(臺灣) 0.8公斤 脆筍絲 0.8公斤 蛋. 0.8公斤 豬血 0.8公斤 香菜(150g/把) 0.5把 木耳(切絲) 0.4公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.4公斤		熱量: 626大卡 醣類: 78.6g 脂肪: 19.5g 蛋白質: 33.1g
餐數	121	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份						
11月26日 星期三	白米飯(小米先送2K)	夏威夷炒飯 滷體內絲(井野)(臺灣) 6公斤 鳳梨罐(565g) 3罐 三色豆(CAS-1K/包) 2公斤 玉米粒(QR-K) 2公斤 洋蔥(去皮) 1.5公斤 蛋. 1.5公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 0.5把	三絲豆腐羹 鮮口豆腐(1.2K)(非蒸改600g) 2盒 豆腐菜羹(約4.5K)(非蒸改) 2板 滷體內絲(井野)(臺灣) 1.5公斤 金針菇(QR) 1.5公斤 木耳(切絲) 0.8公斤	巧克力捲(※) 奇遇巧克力捲(40g)(奇果) 145個 奇遇巧克力捲(40g)(奇果) 5個	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 10公斤	九尾雞湯 骨髓丁(CAS) 4公斤 九尾草 0.4公斤 薑母 0.2公斤	蘋果(145+5)(精進20元)	熱量: 901大卡 醣類: 117.2g 脂肪: 30.2g 蛋白質: 38.5g
餐數	145	全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.8份 油脂與堅果種子類:1.5份						
11月27日 星期四	小米飯	泰式酸辣魚 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	鮮菇拌青花 冷凍鮮花椰菜(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	紫菜炒蛋 蛋. 8.5公斤 蔥(0.5K/把) 1把 紫菜 0.2公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 10公斤	冬瓜雪蓮子湯 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		熱量: 613大卡 醣類: 59.9g 脂肪: 25.2g 蛋白質: 35.6g
餐數	145	全穀雜糧類:3.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月28日 星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	福氣豬腳 滷體內丁(井野)(臺灣) 8公斤 豬腳丁(有肉)井野 4.5公斤 熟花生 1公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包 紅蘿蔔(去皮) 0.8公斤 蔥(0.5K/把) 0.5把	肉末油豆腐 非蒸改油豆腐(第測) 8公斤 滷體內絲(井野)(臺灣) 1.5公斤	奶香洋蔥培根 洋蔥(去皮) 9公斤 碎培根(津谷)CAS 2.5公斤 奶油條安佳(100g) 2條 豆芽菜 2公斤	炒有機苜蓿白菜 有機苜蓿白菜(尚結) 10公斤	玉米蛋花湯 玉米粒(QR-K) 2.5公斤 蛋. 2.5公斤	橘子(140+5)(精進20元)	熱量: 809大卡 醣類: 79.1g 脂肪: 38.2g 蛋白質: 36.7g
餐數	146	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:4.0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

2025/11/19 14:25

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。