

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第1學期第17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
12月22日星期一	白米飯	香蒜里肌肉排 里肌肉片(12)(井野)片 145 片 里肌肉片(12)(井野)片(備) 5 片 洋蔥(去皮) 2 公斤 滷包(30g-小包) 1 包 蒜泥(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	蔥燒豆腐 H11豆腐(1.2K)(井野)豆腐 2 盒 豆腐菜用的4.5K(井野) 2 板 溫體絞肉(井野)(臺灣) 1 公斤 鴻喜菇(QR) 1 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	蒸蛋 玻璃紙 10 張 蛋. 8 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 10 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.8 公斤	剝皮辣椒雞湯 菜頭(去皮) 5 公斤 剝皮辣椒(390g) 3 罐 骨髓丁(CAS) 2.5 公斤 薑片(0.3K) 1 包 溫香菇(小朵)(QR) 0.5 公斤	福樂一番鮮(145g)(精進8元)	熱量： 795大卡 醣類： 82.1 g 脂肪： 35.9 g 蛋白質： 32.0 g
餐數 145		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.7份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
12月23日星期二	白米飯(胚芽先送20)	蝦仁肉絲蛋炒飯 溫體肉絲(井野)(臺灣) 4.5 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤 蛋. 1.5 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 1.5 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	東山滷豆干 小豆干(2.5cm)茶洲 9 公斤 滷包(30g-小包) 2 包 海帶結 1.5 公斤 不辣辣椒 0.1 公斤 八角(K) 0.1 公斤	脆薯雞塊 洋芋薯條 6 公斤 麥克雞塊(CAS)(K) 4 公斤	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 12 公斤	菜頭貢丸湯 菜頭(去皮) 5 公斤 貢丸(小)(國產) 1.5 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	水果(145+5)(精進15元)	熱量： 646大卡 醣類： 79.8 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 34.8 g
餐數 145		全穀雜糧類:3.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.5份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:1.0份						
12月24日星期三	胚芽米飯	麻油雞 骨髓丁(CAS) 12 公斤 米血切丁(CAS) 3 公斤 高麗菜(切實重) 3 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 胡麻油(小)(500g) 1 桶 薑片(0.3K) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	鮮菇拌白花 冷凍白花椰菜(CAS) 8 公斤 秀珍菇(QR) 2 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	造型包子 造型包子(乳牛) 145 個 造型包子(乳牛)(備品) 5 個	炒履歷菠菜 履歷菠菜(切實重) 10 公斤	玉米濃湯 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 福樂鮮奶(1.8L)(全脂) 1 瓶 蛋. 1 公斤	水果(145+5)(精進15元)	熱量： 1003大卡 醣類： 139.7 g 脂肪： 34.0 g 蛋白質： 34.4 g
餐數 145		全穀雜糧類:7.2份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.9份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
12月25日星期四	X行憲紀念日放假							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						
12月26日星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	冰糖醬鴨 鴨丁(有肉)QR 12 公斤 洋蔥(去皮) 3 公斤 冰糖(小)450g/包 2 包 八角(兩) 1 兩 蒜仁(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 溫體肉絲(井野)(臺灣) 2 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤 辣豆瓣醬小(井野)(500g) 0 罐	香蔥吉拿棒 香蔥吉拿棒 146 個 香蔥吉拿棒(備品) 5 個	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(凍)(切) 10 公斤	金針排骨湯 小排骨(肉)(井野) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 乾金針 0.2 公斤	水果(140+5)(精進20元)	熱量： 730大卡 醣類： 102.7 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 25.1 g
餐數 146		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.5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

2025/12/16 14:13

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。