

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

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	
								福樂一番鮮(145±5)(精進18元)	熱量 : 795大卡 醣類 : 82.1 g 脂肪 : 35.9 g 蛋白質 : 32.0 g
12月22日星期一	白米飯	香蒜里肌肉排 里肌肉片(12g)(井野)片 里肌肉片(12g井野片)(嫩)	蔥燒豆腐 豆腐(12cm)非基改 豆腐(4.5Kg)非基因	蒸蛋 溫體紋肉(井野)(臺灣) 鴻喜菇(QR)	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 紅蘿蔔(去皮)	剝皮辣椒雞湯 菜頭(去皮) 剥皮辣椒(300g) 骨腿丁(CAS) 薑片(0.3K)			
餐數 145		洋蔥(去皮) 瀨包(30g-小包) 蒜泥(0.3K/包) 蔥(0.5K/把)	2 公斤 1 包 1 包 0.5 把	1 公斤 1 公斤 0.5 把	10 公斤 8 公斤 0.8 公斤	10 公斤 3 罐 2.5 公斤 1 包 0.5 公斤			
		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2K)	蝦仁肉絲蛋炒飯 溫體肉絲(井野)(臺灣)	東山滷豆干 小豆干(2.5cm)榮洲	脆薯雞塊 洋芋薯條 麥克雞塊(CAS-K)	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS)	菜頭貢丸湯 菜頭(去皮) 貢丸(小)(國產) 香菜(150g/把)	水果 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		洋蔥(去皮) 紅蘿蔔(去皮) 蛋. 蒜仁(K)(QR)(包冰) 蒜泥(0.3K/包) 蔥(0.5K/把)	1.5 公斤 1.5 公斤 1.5 公斤 1.5 公斤 1 包 0.5 把	海帶結 不辣辣椒 八角(K)	1.5 公斤 0.1 公斤 0.1 公斤				
		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 骨腿丁(CAS) 米血切丁(CAS) 高麗菜(切實重) 碎蒜(0.3K/包) 胡麻油(小)(500g) 薑片(0.3K) 蔥(0.5K/把)	鮮菇拌白花 冷凍白花椰菜(CAS) 秀珍菇(QR) 紅蘿蔔(去皮)	造型包子 造型包子(乳牛) 造型包子(乳牛)(備品)	炒履歷菠菜 履歷菠菜(切實重)	玉米濃湯 三色豆(CAS-1k/包) 玉米粒(QR-K) 洋蔥(去皮) 玉米濃湯粉小磨坊(1kg) 福樂鮮奶油(1.8L)(全脂) 蛋.	水果 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 洋蔥(去皮) 冰糖(小450g/包) 八角(兩) 蒜仁(0.3K/包) 薑片(0.3K) 蔥(0.5K/把)	豆瓣箭筈 箭筈切片 溫體肉絲(井野)(臺灣) 紅蘿蔔(去皮) 陳豆瓣醬小(非基改600g)	香蔥吉拿棒 香蔥吉拿棒(備品)	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(尚紅)(切)	金針排骨湯 小排骨(肉)井野 薑絲(0.6K/包) 乾金針	水果 水果(146±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。