

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第1學期第18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29日 星期一	白米飯	椒鹽雞肉米血 清雞胸肉丁(CAS) 12 公斤 米血切丁(CAS) 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 0.1 公斤	涼拌小黃瓜 小黃瓜 7 公斤 熟花生 2 公斤 紅蘿蔔(去皮) 2 公斤	塔香炒蛋 蛋. 10 公斤 九層塔 0.3 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 10 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.8 公斤	蕃茄蔬菜鮮菇湯 大白菜(切實重) 2 公斤 秀珍菇(QR) 1.5 公斤 蕃茄 1.5 公斤 大骨(CAS) 1 公斤 薑母 0.2 公斤	光泉保久乳(145+5)(精進20元)	熱量： 898大卡 醣類： 94.8 g 脂肪： 37.8 g 蛋白質： 45.1 g
餐數 145	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.1份							
12月30日 星期二	白米飯 (紫米先送2K) 排骨量減半	奶油蘑菇燉飯 溫體肉絲(井野)(臺灣) 2.5 公斤 洋菇罐(400g) 2 罐 安佳無鹽奶油(100g) 1 條 洋蔥(去皮) 1 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 福樂鮮奶(1.8L)(全脂) 1 瓶 義大利香料(10g) 1瓶,鮮奶油(1L-植) 1罐,蔥(0.5K/把) 0.5把	卡滋香酥魚條(*1) 裹粉魚絲(30G)QR 72 條 裹粉魚絲(30G)農品(QR) 5 條	黑糖銀絲卷(*1) 黑糖銀絲卷奇美(40g) 72 個 黑糖銀絲卷奇美(40g)農 5 個	炒履歷菠菜 履歷菠菜(切實重) 5 公斤	香菇雞湯 菜頭(去皮) 1.5 公斤 骨腿丁(CAS) 1.5 公斤 濕香菇(QR) 0.3 公斤 薑母 0.1 公斤		熱量： 619大卡 醣類： 85.9 g 脂肪： 19.2 g 蛋白質： 24.7 g
餐數 145	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.1份 豆魚蛋肉類:1.2份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
12月31日 星期三	紫米飯	蒸瓜仔肉餅 溫體絞肉(粗磨)(井野) 9 公斤 蔴瓜罐(380g)(農產品) 2 罐 蛋. 2 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把	蕃茄炒蛋 蛋. 8.5 公斤 蕃茄(QR) 4 公斤 蕃茄醬(700g) 1 罐	客家小炒 非基改豆干片(菜洲) 6 公斤 芹菜 2.5 公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1.5 公斤 去皮油花生(K) 0.2 公斤 魷魚絲(乾) 0.2 公斤 乾辣椒(K) 0.1 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 10 公斤	結頭玉米湯 結頭菜(去皮) 4 公斤 玉米條(去葉)(K) 3 公斤 大骨(CAS) 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	百香果(145+5)(精進20元)	熱量： 817大卡 醣類： 93.1 g 脂肪： 29.1 g 蛋白質： 45.9 g
餐數 145	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:1.9份							
1月1日 星期四	X元旦放假							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							
1月2日 星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	三杯魷魚圈 生鮮魷魚圈(CAS) 12 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 1.5 公斤 蒜仁(0.3K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 0.5 把 九層塔 0.2 公斤	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	黑椒洋蔥炒蛋 蛋. 9 公斤 洋蔥(去皮) 4 公斤 黑胡椒粒(小罐)(25g) 2 罐	炒有機小松菜 有機小松菜(尚結)(切) 10 公斤	肉骨茶湯 冬瓜(去皮籽) 5 公斤 肉骨茶包 2 包 小排骨(肉)井野 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	橘子(140+5)(精進20元)	熱量： 764大卡 醣類： 92.0 g 脂肪： 25.1 g 蛋白質： 30.1 g
餐數 146	全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0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

2025/12/22 11:54

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。