

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第1學期第19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	
1 月 5 日 星 期 一 餐數 145	素 香 鬆 飯 (燕 麥 2K 先 送)	蔥油雞腿	腰果小魚干	玉米炒蛋	炒高麗菜	結頭大骨湯		熱量：	839大卡
		雞腿(6)(QR) 145 支	小小豆平丁(泰洲) 6 公斤	蛋. 8 公斤	高麗菜(切實重) 10 公斤	結頭菜(去皮) 4 公斤		醣類：	94.1 g
		雞腿(6)(QR)備品 5 支	小魚干(小) 0.8 公斤	玉米粒(QR-K) 4 公斤	紅蘿蔔(去皮) 0.8 公斤	大骨(CAS) 1 公斤		脂肪：	29.6 g
		蒜仁(0.3K/包) 1 包	腰果 0.8 公斤	紅蘿蔔(去皮) 1 公斤		芹菜(去頭葉) 0.2 公斤		蛋白質：	46.8 g
		蔥(0.5K/把) 0.5 把	蔥(0.5K/把) 0.5 把						
			不辣辣椒 0.1 公斤						
		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.7份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份							
1 月 6 日 星 期 二 餐數 145	燕 麥 飯	焗烤野菇炊飯	香酥薯餅	香菇蒸蛋	炒履歷菠菜	虱目魚丸湯		熱量：	776大卡
		溫體肉絲(井野)(臺灣) 5 公斤	三角薯餅(大-pc) 145 片	玻璃紙 10 張	履歷菠菜(切實重) 10 公斤	菜頭(去皮) 4 公斤		醣類：	96.2 g
		高麗菜(切實重) 5 公斤	三角薯餅(大-pc備品) 5 片	蛋. 9 公斤		虱目魚丸(CAS) 2 公斤		脂肪：	29.2 g
		白精靈菇(QR) 3 公斤		濕香菇(小朵)(QR) 1.5 公斤		大骨(CAS) 0.8 公斤		蛋白質：	30.8 g
		起司絲(1K-包) 2 包				芹菜(末) 0.2 公斤			
		紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤							
		蔥(0.5K/把) 0.5 把							
		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
1 月 7 日 星 期 三 餐數 145	白 米 飯 (小 米 先 送 2K)	蘋果咖哩	奶皇包	白菜滷	炒履歷青江菜	熊貓奶茶		熱量：	1032大卡
		清雞肉丁(CAS) 10 公斤	奶皇包大奇美65g(冷漠王食) 145 個	大白菜(切半去心) 11 公斤	履歷青江菜(切實重) 10 公斤	紅茶包小 4 包		醣類：	165.3 g
		咖哩塊微辣粉(250g) 3 盒	奶皇包大奇美65g(冷漠王食) 5 個	溫體肉絲(井野)(臺灣) 1.5 公斤		二砂台糖(1K/包) 3 包		脂肪：	26.2 g
		洋芋(去皮) 3 公斤		金針菇(QR) 1 公斤		大粉圓 1.5 公斤		蛋白質：	35.3 g
		蘋果(K) 2 公斤		木耳(切絲) 0.5 公斤		白玉粉圓(K)(日期) 1.5 公斤			
		洋蔥(去皮) 1.5 公斤		紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤		奶粉(K) 1 公斤			
		紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤		非基改豆卷(K) 0.2 公斤					
		碎蒜(0.3K/包) 1包,蔥(0.5K/把) 0.5把							
		全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.2份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:0.8份							
1 月 8 日 星 期 四 餐數 145	小 米 飯	香酥油甘魚	三杯杏鮑菇	玉米筍炒甜椒	炒履歷萐苣	清燉內骨茶湯		熱量：	878大卡
		油甘魚丁(CAS-K) 12 公斤	杏鮑菇(頭)(QR) 6 公斤	洋蔥(去皮) 4.5 公斤	履歷大陸妹(葉落首X切實重) 10 公斤	菜頭(去皮) 4 公斤		醣類：	116.5 g
		蒜仁(0.3K/包) 1 包	百頁丁(中丁)泰洲 4 公斤	彩色椒(混合QR) 2 公斤		肉骨茶包 2 包		脂肪：	24.0 g
		蔥(0.5K/把) 0.5 把	紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	玉米筍(QR) 2 公斤		溫體軟骨丁(井野) 1.5 公斤		蛋白質：	47.8 g
		九層塔 0.2 公斤	九層塔 0.2 公斤	溫體肉絲(井野)(臺灣) 1 公斤		蒜仁(0.3K/包) 1 包			
			薑母 0.2 公斤	秀珍菇(QR) 1 公斤		薑絲(0.6K/包) 0.5 包			
		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份							
1 月 9 日 星 期 五 餐數 146	地 瓜 飯 (蕃 薯 3K)	鐵板豬柳	川味凍豆腐	木須炒蛋	炒有機菠菜	養生金雞湯		熱量：	719大卡
		溫體豬柳(井野)(臺灣) 11 公斤	凍豆腐大丁 7.5 公斤	蛋. 8 公斤	有機菠菜(尚純)(切實重) 10 公斤	菜頭(去皮) 3 公斤		醣類：	79.6 g
		洋蔥(去皮) 2.5 公斤	溫體絞肉(井野)(臺灣) 2 公斤	紅蘿蔔(去皮) 2 公斤		骨腿丁(CAS) 2 公斤		脂肪：	25.5 g
		三色豆(CAS-1K/包) 2 公斤	彩色椒(QR) 1 公斤	木耳(切絲) 1 公斤		濕香菇(QR) 1 公斤		蛋白質：	42.8 g
		蒜仁(0.3K/包) 1 包	辣豆瓣醬小(非基改600g) 0 罐	金針菇(QR) 1 公斤		薑片(0.3K) 1 包			
		蔥(0.5K/把) 0.5 把				枸杞 0.1 公斤			
		全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.5份 蔬菜類:1.6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

2025/12/30 13:42

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。