

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

10車

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	素香鬆飯(燕麥2K先送)	蔥油雞腿 雞腿(6)(QR) 145支 雞腿(6)(QR)備品 5支 蒜仁(0.3K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 0.5把	腰果小魚干 小小豆干丁(萊洲) 6公斤 小魚干(小) 0.8公斤 腰果 0.8公斤 蔥(0.5K/把) 0.5把 不辣辣椒 0.1公斤	玉米炒蛋 蛋. 8公斤 玉米粒(QR-K) 4公斤 紅蘿蔔(去皮) 1公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 10公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.8公斤	結頭大骨湯 結頭菜(去皮) 4公斤 大骨(CAS) 1公斤 芹菜(去頭葉) 0.2公斤		熱量：839大卡 醣類：94.1g 脂肪：29.6g 蛋白質：46.8g
餐數 145		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	燕麥飯	焗烤野菇炊飯 溫體肉絲(井野)(臺灣) 5公斤 高麗菜(切實重) 5公斤 白精靈菇(QR) 3公斤 起司絲(1K-包) 2包 紅蘿蔔(去皮) 0.5公斤 蔥(0.5K/把) 0.5把	香酥薯餅 三角薯餅(大-pc) 145片 三角薯餅(大-pc)備品 5片	香菇蒸蛋 玻璃紙 10張 蛋. 9公斤 濕香菇(小朵)(QR) 1.5公斤	炒履歷菠菜 履歷菠菜(切實重) 10公斤	虱目魚丸湯 菜頭(去皮) 4公斤 虱目魚丸(CAS) 2公斤 大骨(CAS) 0.8公斤 芹菜(末) 0.2公斤		熱量：776大卡 醣類：96.2g 脂肪：29.2g 蛋白質：30.8g
餐數 145		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	白米飯(小米先送2K)	蘋果咖哩 清雞肉丁(CAS) 10公斤 咖哩塊(微辣)(250g) 3盒 洋芋(去皮) 3公斤 蘋果(K) 2公斤 洋蔥(去皮) 1.5公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5公斤 碎蒜(0.3K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 0.5把	奶皇包 奶皇包大(皮重45g)(冷凍主食) 145個 奶皇包大(皮重45g)(備品)(冷凍主食) 5個	白菜滷 大白菜(切半去心) 11公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1.5公斤 金針菇(QR) 1公斤 木耳(切絲) 0.5公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5公斤 非基改豆皮卷(K) 0.2公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 10公斤	熊貓奶茶 紅茶包小 4包 二砂台糖(1K/包) 3包 大粉圓 1.5公斤 白玉粉圓(K)(日期) 1.5公斤 奶粉(K) 1公斤		熱量：1032大卡 醣類：165.3g 脂肪：26.2g 蛋白質：35.3g
餐數 145		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	小米飯	香酥油甘魚 油甘魚丁(CAS)(K) 12公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 0.5把 九層塔 0.2公斤	三杯杏鮑菇 杏鮑菇(頭)(QR) 6公斤 百頁丁(中丁)萊洲 4公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5公斤 九層塔 0.2公斤 薑母 0.2公斤	玉米筍炒甜椒 洋蔥(去皮) 4.5公斤 彩色椒(混合)(QR) 2公斤 玉米筍(QR) 2公斤 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1公斤 秀珍菇(QR) 1公斤	炒履歷茼蒿 履歷大茼蒿(菜高莖)(切實重) 10公斤	清燉肉骨茶湯 菜頭(去皮) 4公斤 肉骨茶包 2包 溫體軟骨丁(井野) 1.5公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包 薑絲(0.6K/包) 0.5包	履歷豆奶(145±5)(獎勵金)	熱量：878大卡 醣類：116.5g 脂肪：24.0g 蛋白質：47.8g
餐數 145		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	地瓜飯(蕃薯3K)	鐵板豬柳 溫體豬柳(井野)(臺灣) 11公斤 洋蔥(去皮) 2.5公斤 三色豆(CAS-1k/包) 2公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 0.5把	川味凍豆腐 凍豆腐大丁 7.5公斤 溫體絞肉(井野)(臺灣) 2公斤 彩色椒(QR) 1公斤 辣豆瓣醬小(非基改)(600g) 0罐	木須炒蛋 蛋. 8公斤 紅蘿蔔(去皮) 2公斤 木耳(切絲) 1公斤 金針菇(QR) 1公斤	炒有機菠菜 有機菠菜(向莖)(切實重) 10公斤	養生金雞湯 菜頭(去皮) 3公斤 骨髓丁(CAS) 2公斤 濕香菇(QR) 1公斤 薑片(0.3K) 1包 枸杞 0.1公斤 紅棗 0.1公斤		熱量：719大卡 醣類：79.6g 脂肪：25.5g 蛋白質：42.8g
餐數 146		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。