

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第1學期第20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12日星期一	白米飯(蕎麥先送2K)	肉骨茶 小排骨(肉)并野 5 公斤 溫體肉丁(小)并野 4.5 公斤 菜頭(去皮) 4 公斤 肉骨茶包 2 包 蒜仁(0.3K/包) 1 包 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5把,薑母 0.2公斤	夜市鹹水雞 骨髓丁(CAS) 4 公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 1.5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 1.5 公斤 百頁丁(中丁)榮洲 1.5 公斤 脆筍片 1.5 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把	麻婆豆腐 封口豆腐(1.2K)非基因來源 2 盒 封口豆腐(約4.5K)榮洲 2 盒 溫體絞肉(并野)(臺灣) 1 公斤 辣豆瓣醬小(非基改600g) 0 罐	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 10 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.8 公斤	菜頭玉米貢丸湯 菜頭(去皮) 4 公斤 冷凍黃玉米塊(CAS) 1.5 公斤 貢丸(小)(國產) 1.5 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	光東保久乳(145+5)(精進20元)	熱量： 898大卡 醣類： 100.2 g 脂肪： 35.0 g 蛋白質： 44.1 g
餐數 145	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.9份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份							
1月13日星期二	蕎麥飯	韓式燒肉 溫體肉片(并野)(臺灣) 11 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 素泡菜(1000g/罐) 1 罐 蒜仁(0.3K/包) 1 包 韓式辣醬(170g) 1 盒 蔥(0.5K/把) 0.5 把	白菜肉羹 大白菜(切實重) 8.5 公斤 手工肉羹(台灣) 3 公斤 木耳(切絲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	鴨血豆腐煲 鴨血 6 公斤 封口嫩豆腐(5K)非基因 2 盒 酸菜絲 1 公斤 蔥(0.5K/把) 0.5 把 花椒粒(K) 0 公斤 辣豆瓣醬小(非基改600g) 0 罐	炒履歷菠菜 履歷菠菜(切實重) 10 公斤	味噌豆腐湯 味噌(K) 1.5 公斤 封口豆腐(1.2K)非基因來源 1 盒 封口豆腐(約4.5K)榮洲 1 盒		熱量： 837大卡 醣類： 96.4 g 脂肪： 31.8 g 蛋白質： 41.2 g
餐數 145	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份							
1月14日星期三	白油麵(1.5K)糙米先送(1.5K)	紅燒豬肉麵 溫體肉丁(并野)(臺灣) 9 公斤 菜頭(去皮) 4 公斤 滷包小(滷肉)30g(小包) 2 包 蕃茄(QR) 2 公斤 白精靈菇(QR) 1.5 公斤 非基改豆瓣醬(小)600g 1 桶 蔥(0.5K/把) 0.5把,薑母 0.2公斤	義式小雞腿 翅小腿(QR) 145 支 翅小腿(QR)備品 5 支 義大利香料(10g) 2 瓶 滷包(30g~小包) 1 包	蕃茄炒蛋 蛋 8.5 公斤 蕃茄(QR) 4 公斤 蕃茄醬(700g) 1 罐	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 10 公斤	芋泥包 芋泥包(大) 145 個 芋泥包(大)備品 5 個	蘋果(145+5)(精進20元)	熱量： 822大卡 醣類： 94.3 g 脂肪： 33.4 g 蛋白質： 38.2 g
餐數 145	全穀雜糧類:2.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.7份 油脂與堅果種子類:2.0份							
1月15日星期四	糙米飯	香酥旗魚排 旗魚排(QR)(安) 145 片 旗魚排(QR)(安)備品 5 片	貢丸肉燥 溫體絞肉(并野)(臺灣) 4 公斤 貢丸(小)(國產) 2.5 公斤 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 紅蔥頭(碎) 0.1 公斤	茄汁豆包 蛋 145 片 非基改生豆包(榮洲)(pc) 5 片 彩色椒(QR) 1 公斤 洋蔥(去皮) 1 公斤 蕃茄醬(700g)可果美 1 罐	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 10 公斤	十全排骨湯 高麗菜 3 公斤 小排骨(肉)并野 2 公斤 藥膳包(十全)(小包60g) 2 包 枸杞 0.1 公斤		熱量： 701大卡 醣類： 75.7 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 40.5 g
餐數 145	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份							
1月16日星期五	地瓜飯(蕃薯3K)	蒜泥白肉 蒜泥白肉片(并野) 13 公斤 豆芽菜 4.5 公斤 蒜泥(0.6K/包) 1 包	田園咖哩 洋芋(去皮) 7 公斤 咖哩塊佛(250g) 2 盒 洋蔥(去皮) 1.5 公斤 溫體肉丁(并野)(臺灣) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1.5 公斤	玉米蝦仁炒蛋 蛋 7.5 公斤 玉米粒(QR-K) 3 公斤 毛豆仁(冷凍) 1 公斤 蝦仁(K)(QR)(包冰) 1 公斤	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(凍結)(切) 10 公斤	紫菜蛋花湯 蛋 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 紫菜 0.2 公斤	茂谷柑(146+5)(精進20元)	熱量： 719大卡 醣類： 89.1 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 41.1 g
餐數 146	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.2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

2026/1/8 10:02

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。