

0059 彰化縣芬園鄉文德國小 114學年度第2學期第21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				
		福氣豬腳	蔥燒豆腐	蒸蛋	炒高麗菜	九尾雞湯		福樂保久乳(145±5)(精進20元)				
1月19日星期一	白米飯(胚芽先送2K)	溫體肉丁(井野)(臺灣) 豬腳丁(有內)井野 熟花生 蒜仁(0.3K/包) 紅蘿蔔(去皮) 蔥(0.5K/把)	8 公斤 4.5 公斤 1 公斤 1 包 0.8 公斤 0.5 把	封口豆腐(1.2K)(非基因改造) 豆腐茶(4.5K)(非基因) 溫體紋肉(井野)(臺灣) 鴻喜菇(QR) 蔥(0.5K/把)	2 盒 2 板 1 公斤 1 公斤 0.5 把	玻璃紙 蛋.	10 張 8 公斤	高麗菜(切實重) 紅蘿蔔(去皮) 薑母	10 公斤 0.8 公斤 0.2 公斤	骨腿丁(CAS) 藥包(九尾草) 薑母	4 公斤 2 包 0.2 公斤	熱量 : 952大卡 醣類 : 85.8 g 脂肪 : 42.4 g 蛋白質 : 52.6 g
餐數145		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:1.1份 豆魚蛋肉類:4.8份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份										
1月20日星期二	胚芽米飯	檸檬雞翅	玉筍椰花	台式蔥花蛋	炒履歷菠菜	鮮菇湯	水果	熱量 : 738大卡 醣類 : 88.7 g 脂肪 : 27.5 g 蛋白質 : 33.1 g				
餐數145		檸檬雞翅CAS 檸檬雞翅(CAS)(備品) 蒜仁(0.3K/包) 蔥(0.5K/把)	145 支 5 支 1 包 0.5 把	白花椰菜加工重 玉米筍(QR) 紅蘿蔔(去皮)	8 公斤 2.5 公斤 1 公斤	蛋. 蔥(0.5K/把)	8.5 公斤 1 把	覆蓋菠菜(切實重) 溫體內絲(井野)(臺灣) 秀珍菇(QR) 金針菇(QR) 木耳(切絲) 紅蘿蔔(去皮)	10 公斤 1.5 公斤 1 公斤 1 公斤 0.5 公斤 0.5 公斤	熱量 : 738大卡 醣類 : 88.7 g 脂肪 : 27.5 g 蛋白質 : 33.1 g		
全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份												
1月21日星期三	義大利麵(8K)	義大利肉醬	香濃巧克力捲	檸檬雞柳條(*2)	炒綠花椰菜	九份芋圓甜湯	水果(145±5)(精進20元)	熱量 : 812大卡 醣類 : 118.8 g 脂肪 : 25.7 g 蛋白質 : 29.0 g				
餐數145		溫體紋肉(井野)(臺灣) 三色豆(CAS-1K/包) 洋菇罐(400g) 洋蔥(去皮) 玉米粒(QR-K) 蒜仁(0.3K/包) 蕃茄醬(700g)可果美 1罐,蔥(0.5K/把) 0.5把	6 公斤 2 公斤 2 罐 2 公斤 1.5 公斤 1 包	香濃巧克力捲(奇美) 香濃巧克力捲(40g)(奇美)罐	145 個 5 個	檸檬雞柳條(CAS)50人/包 冷凍綠花椰菜(CAS)	6 包 12 公斤	二砂台糖(1K/包) 地瓜圓(0.6K/包) 芋圓(0.6K/包)	3 包 3 包 3 包	熱量 : 812大卡 醣類 : 118.8 g 脂肪 : 25.7 g 蛋白質 : 29.0 g		
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:1.2份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.0份												
1月22日星期四	白米飯	蒲燒鰯魚	韓式部隊鍋	塔香炒蛋	炒有機荷葉白菜	味噌魚干湯	水果(145±5)(精進20元)	熱量 : 806大卡 醣類 : 111.6 g 脂肪 : 24.5 g 蛋白質 : 33.7 g				
餐數145		蒲燒鰯魚(45g)(QR-K半成品) 蒲燒鰯魚(45g)商品(QR-K半成品) 白芝麻(熟) 0.1 公斤	145 片 5 片 0.1 公斤	蒸煮麵(小包) 大白菜 寧波年糕片(430g-包)	12 包 4 公斤 4 包	蛋. 九層塔 2 板 1 包 1 包 紅蘿蔔(去皮)	10 公斤 0.3 公斤 10 公斤	有機荷葉白菜(尚綠-韌)(切實重) 大骨(CAS) 小魚干 海帶芽(乾)	2 公斤 0.8 公斤 0.5 公斤 0.2 公斤	熱量 : 806大卡 醣類 : 111.6 g 脂肪 : 24.5 g 蛋白質 : 33.7 g		
全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.0份 水果類:1.0份 油脂與堅果種子類:2.1份												
1月23日星期五	X不供餐						水果	熱量 : 0大卡 醣類 : 0.0 g 脂肪 : 0.0 g 蛋白質 : 0.0 g				
餐數146		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										

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

2026/1/13 10:08

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。