

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

10車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
1月19日 星期一	白米飯(胚芽先送2K)	福氣豬腳 溫體肉丁(井野)(臺灣) 8公斤 豬腳丁(有肉)井野 4.5公斤 熟花生 1公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包 紅蘿蔔(去皮) 0.8公斤 蔥(0.5K/把) 0.5把	蔥燒豆腐 H11豆腐(1.2K)非基因改良 2盒 豆腐菜用約(4.5K)非基因 2板 溫體絞肉(井野)(臺灣) 1公斤 鴻喜菇(QR) 1公斤 蔥(0.5K/把) 0.5把	蒸蛋 玻璃紙 10張 蛋. 8公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 10公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.8公斤	九尾雞湯 骨髓丁(CAS) 4公斤 藥包(九尾草) 2包 薑母 0.2公斤	福樂保久乳(145+5)(精進20元)	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 檸檬雞翅CAS 145支 檸檬雞翅CAS(備品) 5支 蒜仁(0.3K/包) 1包 蔥(0.5K/把) 0.5把	玉筍椰花 白花椰菜加工實重 8公斤 玉米筍(QR) 2.5公斤 紅蘿蔔(去皮) 1公斤	台式蔥花蛋 蛋. 8.5公斤 蔥(0.5K/把) 1把	炒履歷菠菜 履歷菠菜(切實重) 10公斤	鮮菇湯 溫體肉絲(井野)(臺灣) 1.5公斤 秀珍菇(QR) 1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		熱量： 738大卡 醣類： 88.7 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.1 g
餐數 145		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(3K)	義大利肉醬 溫體絞肉(井野)(臺灣) 6公斤 三色豆(CAS-1K/包) 2公斤 洋菇罐(400g) 2罐 洋蔥(去皮) 2公斤 玉米粒(QR-K) 1.5公斤 蒜仁(0.3K/包) 1包 蕃茄醬(700g)可果美1罐、蔥(0.5K/把)0.5把	香濃巧克力捲 香濃巧克力捲(40g)(奇美) 145個 香濃巧克力捲(40g)(奇美) 5個	檸檬雞柳條(*2) 檸檬雞柳條(CAS)(50入/包) 6包	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 12公斤	九份芋圓甜湯 二砂台糖(1K/包) 3包 地瓜圓(0.6k/包) 3包 芋圓(0.6k/包) 3包	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		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	蒲燒鰻魚 蒲燒鰻魚(45g)(QR)(半成品) 145片 蒲燒鰻魚(45g)(備品)(QR)(半成品) 5片 白芝麻(熟) 0.1公斤	韓式部隊鍋 蒸煮麵(小包) 12包 大白菜 4公斤 寧波年糕片(430g-包) 4包 豆腐菜用切大丁(4.5K)非 2板 起司片-單片包裝(24片/包) 1包 韓式泡菜(3K) 1包 紅蘿蔔(去皮) 0.5公斤	塔香炒蛋 蛋. 10公斤 九層塔 0.3公斤	炒有機茼蒿白菜 有機茼蒿白菜(切實重) 10公斤	味噌魚干湯 味噌(K) 2公斤 大骨(CAS) 0.8公斤 小魚干 0.5公斤 海帶芽(乾) 0.2公斤	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		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	不供餐							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。